LE GOVVERNEMENT NECESSAIRE A CHACVN POVR VIVRE LONGVEMENT EN SANTE.

AVEC

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN L'VSAGE des eaux Minerales, tant pour la preseruation, que pour la guarison des maladies rebelles.

PAR

NICOLAS ABRAHAM, SIEVR DE LA FRAMBOISIERE, CONSEILLER & Medecin ordinaire du Roy.

Troisiesme Edition reueuë, & reformée par l'Autheur.



A PARIS,
Chez MICHEL SONNIVS, ruë S. Iacques à l'Escu de Basle.

M. DC. VIII.

Auec Priuilege du Roy.



AV ROY.

SIRE,

A l'heureux auspice de ce nouueau siecle, ie presente à Vostre Majesté Vn Gouuernement de la Vie humaine nouuellement estably en Vostre Royaume, pour maintenir en Santé tous Vos subiects, qui garderont soigneusement les ordonnances y contenuës, afin qu'ils vous puissent rendre le tres-humble seruice, auquel ils sont naturellement obligez. Puis que la furie de la guerre, vous en a rauy la plus grand part, i'ay pensé que ie ne sçaurois mieux employer mon temps, qu'à declarer les moyens de conseruer le reste en bonne disposition, eu esgard à la vocatiō à laquelle Dieu m'a appellé. Biē que par cy deuāt plusieurs eussent desja Voulu estre morts pour estre exemps des maux qu'ils souffroient durant que la sanglante Bellonne exerçoit sa cruauté: si est-ce qu'il ne se trouuera maintenant personne, qui ne desire de Viure longuement, pour iouyr de ceste tāt souhaittee paix, qui commence à reluire en ce beau Printemps de Vostre regne

miraculeux. C'est pourquoy ie laisse les armes Martiales, pour prendre celles de Nature. Ie monstre la maniere de les bien manier, pour la defence du corps humain. Ie rembarre les ennemis iurez de sa santé. Ie les empesche de s'emparer de son Empire, *& de venir troubler le repos de son Estat. Pour authoriser cest œuure, i'ay prins la hardiesse,* SIRE, *de grauer sur son front vostre nom tres auguste, esperant que vous prendrez à bon Augure, qu'il soit mis, comme l'image d'vn Dieu tutelaire à l'entree du temple de Santé. Ie supplie le Tout-puissant vous donner vne tres-longue & tres-heureuse vie, en goustāt le fruict salutaire, duquel ie fais offrande à vostre Majesté, en toute reuerence & deuotion, pour tesmoigner à iamais que ie suis,*

SIRE,

Vostre tres-humble, tres-obeissant & tres-fidele subiect, seruiteur & Medecin,

LA FRAMBOISIERE.



PREFACE,

A

MONSEIGNEVR DE SILLERY,
Chancelier de France.

MONSEIGNEVR,

Pour laiſſer à la poſterité vn fidelle teſmoignage du deſir extreme que i'ay touſiours eu de profiter au public: apres auoir employé le printemps de mon aage à l'eſtude des bonnes lettres, ie me ſuis mis à eſcrire pluſieurs liures en Latin tant ſur la Philoſophie mere des Arts, que ſur la Medecine, de laquelle ie fay profeſſion. Puis il m'a prins enuie de deſcrire en François la maniere de viure long-tẽps ſainement, afin que mon labeur puiſſe en la Gaule ſeruir à toutes perſonnes de quelque eſtat & condition qu'elles ſoient. Il ſera bien ayſé aux Italiens, Eſpagnols, Anglois, Allemans, & autres eſtrangers qui ont eſté nourris en France, de luy faire parler le langage

de leur pays, pour le communiquer aux gens de leur nation. Quelques Medecins plus curieux de leur profit que du commun, trouueront mauuais que i'aye traicté ce subiect en langue vulgaire. Mais ceux qui ont le cœur bien assis, preferent le bien public, à leur particulier: attendu qu'en s'estudiant de bien faire à chacun, on s'approche de Dieu, qui a soin de tout le monde, comme on s'esloigne des bestes, qui ne se soucient que d'elles mesmes. Aussi ne sçauroit-on donner preuue plus signalée de la noblesse de son ame, qu'en faisant paroistre qu'on n'est pas né pour soy seulemét, ains pour tous ses semblables. Qu'ils n'alleguent point pour couuerture, que i'aye diuulgué les mysteres de nostre art. Car me contentant de declarer le regime de viure, i'ay laissé aux Medecins presens les ordonnances des remedes qui pourroient nuire, faute d'en bien vser, & n'ay point voulu mettre en François les receptes, desquelles on pourroit abuser: approuuãt non seulement la façon de faire des Egyptiens, premiers inuenteurs de la Medecine, lesquels pour ne prophaner vn si sainct don de Dieu, n'escriuoient leurs reme-

des qu'en lettres hierogliphiques: mais aussi la coustume que nous auons aujourd huy, d'vser à leur exemple d'abbreuiations, & de certains chiffres en nos ordonnances, afin qu'elles ne soient entenduës que des Apothicaires à qui elles s'addressent. Il n'est pas defendu pourtant d'enseigner familierement au peuple la maniere de viure en Santé, & de se preseruer de maladies. Combien qu'en nous baillant le bonnet de Docteur, on ait accoustumé de nous presenter les liures de Medecine fermez, pour nous admonester tacitement de ne point diuulguer les secrets de nostre art: si est-ce qu'on nous les offre incontinēt apres ouuerts, pour nous aduertir qu'il ne faut point cacher ce qui est profitable à la Santé du corps humain. L'intention de nos predecesseurs qui ont introduict ceste ceremonie, n'a iamais esté d'empescher le profit public: trop bien ont-ils voulu signifier par là, qu'il nous faut estre discrets à recognoistre ῥητὰ καὶ ἄῤῥητα, afin qu'il ne s'y commette point d'abus. Les plus seueres censeurs par-aduanture m'accuseront, d'auoir prins dans les bons Autheurs qui ont escrit deuant moy, la plus grande part

des matieres que i'ay traicté. Ie confesse voirement auoir effleuré tout ce que i'ay veu de plus exquis appartenant à mon subiect, dans les iardins des Medecins, Philosophes, Astrologues, Cosmographes, Poetes, & autres escriuains Grecs, Latins, Arabes, & François, tant anciens que modernes, pour l'adiancer par beaux cõpartimens dans mon parterre, duquel les portes sont ouuertes à chacun, pour en aller gouster le fruict. Mais i'ay expressement nommé ceux de qui ie me suis aydé. Ce n'est pas larcin d'emprunter de nos deuanciers ce que nous trouuons propre à nostre vsage, moyennant que nous leur facions cest honneur de le tenir d'eux. Eux-mesmes l'ont ainsi fait à l'endroict de ceux qui les ont precedez. Cela s'est practiqué de tout temps entre les Autheurs qui ont escrit les vns apres les autres Iaçoit que les premiers ayent bien trauaillé, les derniers n'ont laissé de mettre la main à la plume apres eux, pensans ou adiouster quelque chose dauantage, ou arranger mieux ce qui auoit desia esté traicté par les autres, ou le coucher plus briefuement ou plus clairement par escrit, ou en plus beau

ſtyle,ou en meilleur langage. Quiconque lira attentiuement mon œuure,il y trouuera beaucoup de choſes de mon inuention, outre celles que i'ay colligé çà & là : il y verra vne methode plus claire & plus ayſée que pas vne des autres,auec vn ſtyle non moins facile que ſuccinct. Et ſi le langage n'eſt tant poly & orné qu'on pourroit ſouhaitter, du moins eſt-il propre & intelligible. Vray eſt que pour donner plus de grace au diſcours, en certains endroits i'ay vſé de metaphores & d'allegories, mais quand elles ſont tant ſoit peu obſcures, i'ay adiouſté l'interpretation en la marge, afin d'eſtre entendu de chacun I'ay eſté contraint d'vſer quelquesfois de mots rudes à l'oreille, pour eſtre plus ſignificatifs : mais il s'en faut prendre au ſubiect,qui n'eut pas eſté ſi proprement exprimé en autres termes. Au ſurplus i'ay reformé beaucoup de choſes en ceſte troiſieſme Edition, que ie vous preſente, pour arres du tres humble ſeruice,que vous deſire rendre à perpetuité.

MONSEIGNEVR,

Voſtre treſ-humble ſeruiteur,
LA FRAMBOISIERE.



A MONSIEVR DE LA VALLEROY.

ONSIEVR,

Voyant mon œuure du Gouuernement de Santé, si bien receu & recueilly par toute la France, i'ay employé quelques heures a le reuoir & reformer. Or mãqueroy-ie en mon deuoir, si ie ne vous faisois gouster des nouueaux fruicts de mon labeur, recognoissant la singuliere affection que vous m'auez tousiours porté. C'est pourquoy ie vous enuoye ceste nouuelle edition, sur l'esperance que i'ay qu'elle vous sera agreable, venant de la part de celuy qui demeurera pour iamais,

MONSIEVR,

Vostre seruiteur tres-humble
LA FRAMBOISIERE.

QVATRAIN.

A Esculape vn iours Dina faisoit priere,
Gouuerneur de santé, maintiens moy le corps sain,
Auec l'entendement: mais vne voix soudain
D'enhaut luy respondit, tu as LA FRAMBOISIERE.

C. D.



ΕΙΣ ΤΑ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΒΡΑΑΜΟΥ

Φραμβοισιέρου τοῦ φιλοσόφου καὶ ἰατροῦ λαμπροτάτου ὑγιεινά.

Ὦ ὑγίεια μάκαιρ' ἀγαθῶν ὦ μῆτερ ἁπάντων,
Χαῖρε θεὰ μετ' σοῦ τερπνὰ τὰ λοιπὰ βροτοῖς.
Σεῖο δοτῆρα θεὸν θεραπεύομεν εὐσεβέοντες
Ὃς ἄτερ ἄλλ' ἡμῖν ἐστὶν ἀνωφελέα.
Δὴ παλαὶ Ἱπποκράτης μερόπεσσι φάος διαλάμψας
Ἤρατο θεσπεσίης κῦδος ἀκησοείης.
Πᾶς αἰὼν ἐχάρη τιν' ἔχων Ἀσκληπιὸν αὐτοῦ.
Τέρπεο Κελτὲ βλέπων τὸν σεῦ ἀλεξίκακον,
Τὸν Φραμβοισίερον μᾶλλόν δὲ φέροντα ποθεινὴν
Ἀμβροσίην, ἵνα μὴ μοῖρα φέρῃ θάνατον.
Ἠδέο νῦν Φραμβοισίερ', ὅσσον ὄνειαρ ὑγιεία
Ἀνθρώποισι πορεῖ, τρὶς τόσον εὖχος ἔχεις.

N. Γυλώνιος.

PETRI PENÆ MEDICI REGII HEXASTICHON.

Pertractat varias dum FRAMBOESARIVS artes,
Et sua scripta libens spargit in ora virûm,
Insignis Medicúsque Sophúsque, è corpore nostro
Morborũ omne genus pellit, & ex animo.
Principis hoc etiam indulsit Fortuna, quòd aucta
Hoc Chirone nouo gratuler Aula tibi.

AD D. FRAMBOESARIVM.

Accipiens FRAMBOESARI tua domata Cœlo,
Mellifluas dotes, Ambrosiásque dapes:
Mellis& Ambrosię tot pãdis in Orbe medelas
Quot seris hîc libros, quot geris ipse favos.
Dúmque tot è Divum solio solatia quæris,
Humanæ Genti, FERS mel & AMBROSIAM.

C. Pallioriꝰ Paris.

AD ZOILVM.

Tẽtas Frãbœsarij incassũ extinguere nomen,
Liuide, præclarum iam super astra volat.
Cùm sua scripta videt cœli de vertice Phœbus
Laurum deponens, his ego vincor, ait.

M. Literatus

SVR LE GOVVERNEMENT DE SANTE', DE MONSIEVR DE LA Framboisiere, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy.

STANCES.

Sainct Temple d'Esculape, où la Santé preside
Departant à chacun les remedes certains,
Pour tenir & nos maux & les Parques en bride,
Combien à tes Autels doiuēt tous les humains?

Et combien de Lauriers, de Palmes, & de Chesnes
Doit-on à ce Pean : a ce Dieu guairisseur:
Qui nous ouure ce Tēple, ou des cruelles gesnes
De toute maladie il est garantisseur?

Qui cōme vn autre Agron, par le feu de son liure,
Or' cōseruant nos corps, or' purgeāt nos esprits,
Bien plus qu'vne cité de l'air infect deliure,
Faisant luire par tout l'éclair de ses escrits.

Escrits meslez de miel, & de ceste Ambrosie.
Que nostre FRAMBOISIERE a pris aux Champs Gregeois
Pour allonger le cours de ceste humaine vie,
Ou pour nous faire viure encore vne autre fois.
Puissent viure & briller pour iamais dans la France,
Le Temple, les Escrits, les Feux & les Autels,
La Celeste Ambrosie, & la docte Science,
Qui rend la FRAMBOISIERE & nos corps immortels.

I. DORAT Nep.

Ode, au Sieur de la Framboisiere.

I'Ay tousiours craint la maladie,
Car ie n'ay la bouche hardie,
Ny le gosier assez constant,
Pour boire en vn gobeau d'autant.
Et si ie hay les medecines,
Et tous ius extraits de racines:
Et si ne les sçaurois aymer,
D'autant que ie hay trop l'amer,
Et que le doux m'est delectable.
Mais comme hier dessus ma table,
I'eusse trouué ie ne sçay quoy:
Vn liure qui s'aduoüe à toy
LA FRAMBOISIERE, *& qu'à mon aise*
Ie l'eusse veu, vne Framboise
Que tu as meslé par dedans,
Me vint si doux gaçer les dents,
Et m'abbreuua si bien en l'ame:
Que du depuis plus ie ne blasme
Medecines ny Medecins.
Puis qu'ils nous peuuent rendre sains
Auecques la douce amertume,
Que tu exprimes de ta plume.
Et ne songe rien plus sinon
Qu'à ta Framboise, & qu'à ton nom.
Et ne me prend plus d'autre enuie
Que framboiser toute ma vie.
Car en fin tu as si bien fait,
Qu'or la medecine me plaist.

P. P. President de Laon.

A MONSIEVR
DE LA FRAMBOISIERE.

SONNET.

Comme sur le Printẽps, nous voyons les auettes.
Errer deça delà, de ça de là voler,
L'esmail des belles fleurs de tous costez piller,
Et en faire leur miel, pour remplir leurs ruchetes
Ainsi pour l'ornement de l'Art que tu proiettes,
Tu viens subtilement des bons autheurs embler
Toutes les belles fleurs, & puis les assembler
Par beaux cõpartimẽs dans tes œuures parfaites.
Tu nous en fais gouster la framboise des fruits,
Dedãs ta FRAMBOISIERE *heureusemẽt produits.*
Docte fils d'Hippocrat, qui tãt de biens nous dõnes,
Si l'on t'offroit l'honneur que donnoient les Romains,
Il faudroit t'honorer de cent mille couronnes,
Toy de qui les escrits sauuent cent mille humains.

I. GVILLEMEAV CH. DV ROY.

LIBAT AMBRO SIC SIAM

AAGE DE 49. ANS. NICOLAS ABRAHAM S^r DE LA FRAMBOISIERE CONS^r ET MEDECIN DV ROY

Tu vois LA FRAMBOISIERE *icy repreſenté*
Exprimant en François dans ſa docte eſcriture,
Le Latin et le Grec, la Raiſon, la Nature,
Et l'art de conſeruer et rendre la Santé.

L. Gaultier ſculp. 160e.





LE PREMIER LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment il se faut gouuerner, pour viure longuement en santé.

CHAPITRE I.

DIEV le Createur, bien qu'il aye donné à l'homme vne ame immortelle, si est-ce qu'il luy a baillé vn corps mortel, pour exercer ses fun- Comme le corps humain est subiect à la mort.
ctions: Car le corps humain est composé des quatre Elemens de qualitez contraires, qui par mutuelles dissensions se font continuellement la guerre, les plus forts taschans touiours de vaincre les plus foibles. De là vient qu'il est subiect à forces maladies, & enfin à la mort: Ioint que nostre vie est fondée sur deux appuis, à sçauoir la chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, & l'humeur radicale, qui luy sert de nourriture, comme fait l'huile à la flamme d'vne lampe. Ceste humeur venant à faillir, il faut necessairement que la

Cela mesme qui nous doibt faire viure nous tue

chaleur perisse. Or l'humeur ne peut tousiours durer, d'autant que la chaleur la va consommant tous les iours. Et iaçoit qu'il s'en face reparation par l'influence de la chaleur & humeur qui viennent du cœur comme d'vne fontaine, par les arteres à tous les membres: neantmoins l'humeur radicale qui est dissipée, est bien plus pure que celle qui se met en sa place, d'autant que celle-là est faite de la semence fort elaborée és labyrinthes des vaisseaux spermatics, & celle-cy procede du sang, qui ne passe point par tant de canaux. D'auantage c'est vne maxime en Philosophie que tout agent naturel patit en son action, & par consequent s'affoiblit. Nostre chaleur s'affoiblissant tous les iours, ne peut reparer ce qui est perdu en mesme degré de perfection. Et tout ainsi que le vin, tant plus on y met d'eau, tant plus on le rend foible: ainsi la chaleur & l'humeur radicale s'affoiblissent à toute heure par l'opposition du nouueau aliment, qui a tousiours quelque chose de dissemblable. Au surplus ce qui s'escoule ne se remet iamais en mesme quantité, d'autant que la dissipation se fait continuellement, & que la restauration ne se peut faire que peu à peu, & apres vne infinité d'alterations. Voilà comme ce qui nous doit conseruer, nous ruine: & comme nostre chaleur consommant l'humidité radicale se tuë en fin elle mesme.

Le moyen de retarder la mort, & viure longuement en santé.

Combien que pour ces causes il faille necessairement mourir, si est-ce qu'on peut non seulement retarder la mort, & prolonger sa vie, mais aussi se garantir de maladie, & se

maintenir en santé, en se gouuernant selon noz ordonnances. Au contraire quicõque ne se rangera sous nostre gouuernement, negligeant le regime preseruatif des maladies, & conseruatif de santé par nous prescrit, indubitablement auancera sa mort, & accourcira sa vie, ou du moins viura miserablement le reste de ses iours. Or n'y a-il rien plus souhaittable au monde que de viure longuement en santé. Nature mesme soigneuse de son ouurage a inseré en nous vn desir incroyable d'estre conserué en nostre estre. Neantmoins si nous n'auons santé, nous ne faisons que languir. C'est pourquoy noz deuanciers escriuans à leurs plus intimes amis, en lieu de leur baiser les mains, comme on fait auiourd'huy, auoiẽt de coustume de supplier le Createur dans leurs lettres, de leur donner en parfaite santé, longue & heureuse vie, ne leur pouuans desirer rien plus precieux & exquis. Car entre tous les biens que nous tenons de Dieu, il n'y en a point de plus grand, ny de plus excellent, que la santé. L'honneur, la renommée, la beauté, & les richesses, dequoy on fait tant de cas ne peuuent donner contentement à l'homme qui manque de santé. Par le moyen de la santé nous pouuons commodement vacquer à noz affaires, nous acquiter de nostre charge, faire nostre deuoir, & viure à nostre plaisir. Mais l'ayant perduë, l'ame ne peut exercer ses functions au corps, toutes noz actions cessent, & sommes priuez de ce qui nous est plus aggreable au monde. Parquoy chacun doit sur toutes

Pourquoy on doit estre soigneux de sa santé.

En quoy gist le gouuernement requis pour viure longtemps en santé.

Choses non naturelles.

choses auoir soin de la bien conseruer. Pour viure longuement en santé, il se faut gouuerner comme il appartient en l'administration des choses, vulgairement appellées non naturelles, encor qu'elles soient naturelles quand on en vse bien: & contre nature lors qu'on en abuse. Il y en a six, l'air, le boire & manger, le dormir & veiller, le mouuemẽt & repos, l'excretiõ des superfluitez du corps, les passiõs de l'ame: lesquelles sont toutes si necessaires à la vie humaine, qu'elle ne peut durer long temps sans l'vsage d'icelles. Car dautant qu'il se fait vne perpetuelle dissipation de nostre triple substance, par l'action de la chaleur naturelle, il est necessaire de restaurer la substance spiritueuse par l'inspiration de l'air, l'humide par le breuuage, & la solide par les viandes. Il est besoin aussi de dormir pour bien cuire les viandes, & reparer les esprits exhalez: puis de veiller pour faire les fonctiõs animales: & de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à ses acti ons: & incontinent apres de se donner repos, pour rafraichir les membres lassez du trauail. Et pource que nature ne peut conuertir tout l'aliment que nous prenons en nostre substance, il fault necessairement pousser dehors les superfluitez. Les affections de l'ame ne se peuuent pareillement euiter, à raison de l'obiect du bien & du mal apprehendé. Or puis que nostre nature est si foible & caduque, qu'elle ne peut consister, sans estre garnie de toutes ces choses, on les peut bien nommer armes de nature. Mais d'autant que ce sont armes defensiues & offensiues de san-

Les armes necessaires à la vie humaine.

triple substance en l'homme.

té selon qu'on les manie bien ou mal;il est expedient de sçauoir la maniere de s'en ayder, sans en receuoir nuisance. Pour se bien gouuerner au maniement de chacune d'icelles, il faut considerer quatre choses,la qualité cōuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le temps opportun lesquelles doiuent estre appropriées selon la complexion, le sexe, l'aage, la region, la saison, la constitution du temps & la disposition du corps.

Comme il les faut manier pour conseruer sa santé.

Comment il se faut gouuerner autour de l'air.

CHAP. II.

QVEL est l'air, tels sont nos esprits, noz humeurs,& nos membres. Car outrece que l'air fournit de matiere & d'aliments à nos esprits, en penetrant soudainement noz corps de part en part, il y imprime quant & quant ses qualitez. Par ainsi il n'y a cause qui puisse plustost alterer le corps humain, & tout ce qui est contenu en iceluy, que l'air. Tellement que de la constitution de l'air, depend entierement la bonne & mauuaise disposition des esprits, des humeurs & des parties du corps, comme a tresbien remarqué Hippocrate. C'est pourquoy il faut, pour viure longuement & sainement,auoir soing sur toutes choses de choisir vn bon air,& de fuyr le mauuais, ou du moins le corriger.

Pourquoy il fault choisir vn bon aip, & fuir le mauuais.

Commét on cognoit la bonté,& malice de l'air.

Pour cognoistre la bonté & malice de l'air, on doit considerer non seulement les premieres qualitez, desquelles deux sont actiues, la chaleur& la froideur ; & deux passiues, l'humidité & la secheresse: mais aussi les secondes prises de sa substance grossiere ou subtile, pure ou brouillée, lumineuse ou obscure. On peut encores icy rapporter les qualitez de l'air tirées de son estat, quand il est constant ou inconstant, egal & inegal.

Quel doit estre le bon air.

Pour auoir vn bon air, il le faut eslire si bien temperé en ses premieres qualitez, qu'il ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop humide, ny trop sec. S'il ne se peut trouuer de ceste temperature, il vaut mieux qu'il soit vn peu sec que trop humide. Car (cóme dit Hippocrate en l'aph. 15. du liure 3.) la secheresse est tousiours plus saine que l'humidité. D'auantage il doit estre de substance moyenne, entre rare & espoisse, pur & net, serain & clair, constant & egal. Vn tel air viuifie les esprits, purifie la masse sanguinaire, accroist l'appetit, rend la coction meilleure, chasse les excremés de bonne heure, embelit la face, resiouyt le cœur, subtilise les sens, aiguise l'entendement, & fortifie les membres, de sorte que toutes les actions naturelles, vitales & animales, en sont beaucoup plus parfaites.

Effects du bon air.

Le mauuais air.

L'air excessiuement chaud & sec, est mauuais, comme est aussi le trop froid, & le trop humide, pareillement le trop rare, & le trop espés, & encore pire celuy qui est contaminé des malignes constellations, ou qui est brouillé d'orage, ou qui est infecté des vilaines va-

peurs qui s'eleuent des corps mortz priuez de sepulture, des puantes voiries, des trous punais, des ords cloacs, & des eaux croupissantes.

L'air excessiuement chaud & sec, enflambe les esprits, brusle le sang le rendant extremement choleric, en suscitant vne chaleur contre nature au corps amoindrit la naturelle, & en ouurant les pores affoiblit la personne. Effects de l'air excessif en chaleur & secheresses.

L'air moderément froid excite l'appetit, accroit & reünit la chaleur naturelle en resserrant les pores, & ayde par ce moyen aux coctions: mais quand il est trop froid, il engourdit les esprits, excite les catarrhes, & engendre obstructions. De l'air froid.

L'air trop humide fait prouision de superfluitez, appesantit le corps, estourdit le cerueau, obscurcit les esprits, trouble la veüe, endurcit l'ouye, & engendre force cruditez. De l'air trop humide.

Le soudain changement d'air est fort pernicieux. Mais le plus dangereux de tous, est quand d'humide il deuient trop chaud, ou trop froid: dautāt que l'air moite amasse beaucoup d'humeurs superfluës, que le chaud suruenant, aussi tost vient putrefier, ou le froid empeschant leur exhalation, fait corrompre. Du soudain changemēt d'air.

L'air trop rare esgare les espıits, & corrompt la coction. De l'air trop subtil.

L'air trop espés rend les esprits grossiers, lourds, & pesans & les sentimens hebetez. De l'air trop grossier.

L'air pollu soüillé & corrompu, corrompt aussi tost noz esprits & noz humeurs, engendrant vne peste mortifere, qui saisit à coup le cœur fontaine de vie. Parquoy quel est l'air De l'air contaminé & corrompu.

que nous respirons, tel deuient incontinent apres nostre corps.

La quantité de l'air qu'õ doit prẽdre.

Voila assez parlé de la qualité: touchons maintenant la quantité de l'air qu'on doit prẽdre, & quant & quãt la façon, & le temps propre pour ce faire. On ne sçauroit pour sa santé prendre trop d'air, moyennant qu'il soit bien temperé, clair & pur: mais s'il est intemperé, obscur & brouillé, le moins qu'on s'en peut donner, c'est le meilleur. Les gens qui trauaillent beaucoup l'esprit, ont dauantage affaire d'air que les autres. Or personne n'ignore quil n'y ait plus d'air en la campagne, qu'en la ville, & en vn lieu d'escouuert, qu'en vn couuert, & en vne grande maison, qu'en vne petite cabane. Parquoy ceux qui sont assidus à l'estude, ou ordinairement occupez aux affaires publiques, ont besoin sur tous d'aller souuent s'egaier aux champs, ou en quelque place spacieuse, où il y ait beaucoup d'air pour reparer la grande dissipatiõ de leurs esprits, & fortifier leur cerueau affoibly de trauail. Ils en sont plus dispos & gaillards, apres auoir tres-bien humé l'air frais.

La façon de prẽdre l'air.

Ceux qui sont encores debiles, pour estre nouuellement releuez de maladie, ne se doiuent pas du premier coup exposer au grand air, craignant de recidiuer: mais petit à petit doiuent changer l'air qu'ils auoient accoustumé de respirer durant leur maladie, en vn plus libre: en allant premierement de leur chambre en vne autre plus ample, puis de là parmy les rues, & incontinent apres aux champs.

Quand on veut aller prendre l'air des chãps, pour le recouurement de sa santé & de ses forces, il faut choisir vn beau temps. Car quand il fait laid, il vaut mieux ne bouger de la case, pour euiter l'iniure du temps, & ne guere attirer d'air. *Le temps de prendre l'air*

Quand l'air est trop chaud & sec, il fault demeurer en la maison depuis neuf iusques à quatre heures, & se loger en bas, & fermer la porte au vent de leuant & de midy, & ouurir les fenestres du costé de Septentrion & d'Occident, pour donner entree à Aquilon, & Zephire; & iettter dans la chambre force fleurs de violes, des roses, des fueilles de nenuphar, de vigne, & de saulx, & l'arrouser souuent d'eau fraiche auec vinaigre, & se vestir au legier. Et si on est contrainct de sortir de l'hostel on doit cheminer doucement à l'ombre, sans s'exposer à l'ardeur du Soleil. *Cóme on se doit cõporter quand l'air est trop chaud &:*

Durant vne extreme froidure, il se fault tenir clos & couuert, & faire sacrifice à Vulcan en vne belle chambre bien nattee, ou tapissee tout à l'entour, & quarelee par bas de rosmarin, pouliot, origan, mariolaine, lauende, saulge, & autres herbes semblables: & y laisser entrer le Soleil au matin du costé d'Orient, & bien boucher la porte au vent de Bize, du costé de Septentrion; & ne point sortir en la ruë deuant que* Phœbus soit leué, ny apres qu'il est couché; Par fois se pourmener doucement, & s'exercer à l'hostel sans vehemence, craignant alors quelque mal de costé; & tenir chaudement sa poitrine & ses pieds, & auoir soin sur tout de bien conseruer* le cha- *Quand l'air est trop froid* *C. bon feu.* **C. de soleil* **C. la teste.*

ſteau de Minerue;& s'armer touſiours d'vne bonne robbe, ou d'vn bon manteau, d'vne caſaque, d'vne camiſole, & autres habillemens, qui ſoient à l'eſpreuue du froid. Quand l'air eſt trop humide & pluuieux, il ſe faut tenir en la maiſon, & paſſer ioyeuſement le temps auec ſes amis, à quelque plaiſant jeu, aupres du feu, & prendre garde que la teſte & les pieds ſoient tenus ſechement, & eſtre ſobre en ſon boire & manger. Et de peur que le temps humide deuenant ſoudainement trop chaud, ou trop froid, ne cauſe force maladies de la corruption des humeurs ſuperfluës, il eſt bon de ſe purger de bonne heure, & d'vſer d'vne maniere de viure deſſicatiue.

Quand l'air eſt trop humide.

Si l'air eſt trop ſubtil, on doit demeurer en lieu bas, & y eſpandre force herbes rafraichiſſantes, ne ſe point approcher du feu, & ne point beaucoup trauailler, craignant de s'eſmouuoir, prendre ſa refection de bonne heure; manger peu à la fois & ſouuent.

Trop ſubtil.

Pour euiter l'air groſſier, il eſt expedient de ſe loger en vn lieu haut eſleué, & y faire bon feu, & de trauailler à bon eſcient le corps & l'eſprit, & de manger à proportion de l'exercice qu'on prend.

trop groſſier

Pour ſe preſeruer de l'air corrompu & peſtilent il n'y a point de moyen plus aſſeuré, que de s'en aller toſt, & loing arriere, & reuenir tard. Si toutefois on ne le peut abandonner, il ſe faut purifier par artifice auec des feux de roſmarin, genieure, cypres, laurier, ferment de vigne : auec des parfums de bois d'aloës, des ſandaux, caſſolettes, & autres choſes aro-

Corrompu & peſtilent.

matiques: Et porter toujours quelque bonne senteur, & se tenir net & propre, & changer fort souuent de linge. S'il y auoit d'auenture quelque amas de fumier en la court, qu'on le mette dehors auant Soleil leuant, de peur de le sentir en le mouuant le long du iour. Il y a certaines plantes suspectes en vne constitution pestilente, qu'on ne doit point approcher alors, craignant d'en sentir l'odeur, comme le noyer, le figuier, les choux, les hiebles, & vne infinité d'autres. Il est necessaire d'auoir les fenestres de la maison ouuertes du costé de Septentrion, pour mondifier l'air & en chasser toutes les mauuaises vapeurs. Au reste il faut durant ce temps-là, viure sobrement, & euiter la faim, la frayeur, la fumee, la femme, & le fruict; & procurer tous les iours d'auoir le ventre à deliure.

Quãd il fait bon en haut

Les lieux hauts sont plus sains au matin. Car l'air est d'autant plus pur, qu'vn lieu spacieux est plus hault esleué: parceque Phœbus boit plustost les vapeurs, ou les destourne arriere. Sur le soir il vaut mieux se pourmener, & s'asseoir pour deuiser prés des fontaines, aux vallons, & verts prez.

En bas.

Comme il se faut gouuerner au manger.

CHAP. III.

COMME la bonne nourriture engendre le bon sang, ainsi la mauuaise produit elle les mauuaises humeurs, qui causent vne infi-

nité de maladies au corps. Il faut donc pour la conferuation de fa fanté choifir toufiours les viandes de bon fuc, de facile digeftion, & qui n'ont guere d'excrements; & laiffer celles qui font de mauuais fuc, facheufes à digerer, & abondantes en fuperfluitez; fi ce n'eft qu'on les apperçoiue pour quelque accident eftre profitables. La bonté & malice des viandes fe cognoit doublement, par leur temperature, & par leur confiftence.

Quelles viãdes il faut choifir pour fa nourriture

Celles qui ne font extrememẽt ny chaudes, ny froides, ny feches, ny humides, ains temperees, & qui ne font ny trop graffes & gluantes, ny trop fubtiles & extenuantes, mais tiennent iuftement le mitan entre les deux, font de bon fuc; parce qu'elles engendrent le fang de bonne temperature & confiftance, n'eftant exceffif en aucune qualité, ny trop efpés, ny trop fereux.

Les viandes de bon fuc.

Les viandes groffes & gluantes caufent oppilation de foye, de rate, des roignons & autres parties à ceux qui ont leurs conduits naturellement eftroits, & empechent la tranfpiration, & affraichiffement du corps en eftoupant les pores, par le moyen des humeurs efpaiffes & vifqueufes qu'elles engendrent, lefquelles arreftees au paffage viennent en fin à fe pourrir, ou s'endurcir, dont procedent plufieurs fortes de maladies. Mais ceux qui font de tres-bonne conftitution, & de complexion exactement temperée, ont les conduits par où les humeurs paffent fi larges, qu'ils peuuent vfer hardiment de viandes groffieres & gluantes, fans s'en trouuer mal,

Les viandes de fuc gros & gluant, à quelles gẽs sõt nuifibles

A quelles gens font cõuenables.

moyennant qu'ils ayent la commodité de faire exercice auant le repas, & de dormir à souhait la nuict. Car les viandes de suc gros & gluant, indubitablement nourrissent beaucoup & font bon sang, quand elles sont bien digerées en l'estomac, & portées apres au foye sans estre accrochées en chemin. Et sont fort propres à ceux qui se trouuent vains, pour auoir le cuir fort rare & poreux, le corps lasche, ouuert, & aisé à se resoudre; pareillement à ceux qui trauaillent tous les iours depuis le matin iusques au soir, lesquels par grand exercice augmentent leur chaleur naturelle. Car la grande vaineté, & euacuation de tout le corps procedent de ce labeur, & le profond sommeil qui s'en ensuit, sont cause de faire bien digerer les viandes grossieres. Elles conuiennent encores à ceux qui ont par necessité enduré lõg-temps la faim; & à ceux qui y sont accoustumez, d'autant qu'elles sont plus familieres à leur nature.

Les viandes subtiles & attenuantes sont mauuaises à gens maigres, gresles & de legere taille, à raison qu'elles ne nourrissent guere, & ne soustiennent point, & ne donnent pas grande force au corps, parce qu'elles sont bien tost digerees, & incontinent exhalees, & rendent le sang fort sereux & delié. Mais elles sont fort bõnes aux corps gros, massifs, amassez & serrez, qui ne laissent aisément entrer, ny sortir l'air, & à ceux qui sont chargez de phlegmes & cruditez. Elles sont aussi conuenables, quand l'estomac pour sa debilité ne peut digerer les viandes fort nourissantes.

Les viandes de suc subtil & tenu, à quelles gẽs sont mauuaises.

A quelles gens sont bonnes.

Galien donne pareillement dispense durant les grandes chaleurs d'esté, de prendre à l'entree de table, des cerises meures, pommes, prunes, pesches, & d'vser de melons, de concombres, & autres viandes de mauuais suc, pour rafraichir & humecter le corps trauaillé alors de chaleur & secheresse.

Viandes de mauuais suc quand & pourquoy sõt en vsage

Les viandes de facile digestion sont meilleur sang, & dõnent meilleure nourriture au corps, que les autres, parceque les viandes qui ont esté bien digerees en l'estomac, se changent plus aisément au foye en bon sang, & ayans esté conuerties en bon sang, chasque partie du corps en est apres mieux nourrie. Au contraire les viandes dures à digerer demeurans cruës en l'estomac ne peuuent engendrer bon sang au foye, ny biẽ nourrir par apres tout le corps. Car les digestions s'entresuiuent tellement, que la seconde ne peut corriger le vice de la premiere, ny la tierce celuy de la seconde. Mais (comme a bien remarqué Galien au sixiesme chapitre du second liure des alimens) il faut discerner par experience les viandes qui sont ou pour la proprieté de leur substance, ou pour quelque accident, faciles ou difficiles à digerer à chacun. Car quand il s'y amasse coustumierement quelque humeur bilieuse, ou autre superfluité dans l'estomac, les viandes de nature aysees à digerer, sont incontinent corrompuës: comme il arriue à certaines personnes qui ont la chaleur naturelle non humide, ny temperee, ains seche & ignee. Car les alimens que les autres digerent facilement, ces gens-là les corrompent aussi

Les viandes de facile digestion.

De dure digestion.

roſt:de ſorte qu'il leur en ſuruient des reup-pes qui ſentent le bruſlé. Pour ceſte cauſe les viandes naturellement dures à digerer, leur ſont plus profitables, que les autres. Ie cognois en Champaigne vn homme d'hōneur aage de trente trois ans de nature bilieux, ſubiect dés ſon ieune aage à vomir ordinairement le matin force bile, tantoſt iaune, tantoſt verte, ou perſe comme porreau ou gueſde, lequel ſe trouue fort bien d'vſer d'œufs durs, & d'autres viandes facheuſes à digerer aux autres perſonnes, & apperçoit manifeſtemēt que les viandes de facile digeſtion luy ſont extremement nuiſibles.

Les viandes qui n'ont guere d'excremens, ſont plus ſalubres que celles qui abondent en ſuperfluitez, parce qu'elles ſont plus ſeches, & de meilleure nourriture. Neantmoins les excrementeuſes ſont quelquefois plus vtiles, pour eſtre plus humides, ou plus laxatiues, ou plus abſterſiues, ou pour quelque autre accident profitables à certaines perſonnes. *Les viandes moins ou pl' excrementeuſes.*

Apres auoir traicté de la qualité des viandes, il faut venir à la quantité. L'aliment doit touſiours eſtre proportioné à ce qui ſe perd continuellement de noſtre corps. Tellement qu'il eſt neceſſaire ſelon que la diſſipation de noſtre ſubſtance eſt plus grande ou plus petite, de prendre plus ou moins de nourriture. Partant ceux qui ont force chaleur naturelle, & qui trauaillent fort, ont beſoin de tres-bien manger, parce qu'il ſe conſomme beaucoup de leur ſubſtance. Mais ceux qui n'ont guere de chaleur naturelle, & qui ſont peu d'exer- *La quantité des viandes.*

tice,n'ont que faire de tant manger, d'autant qu'il se resoult peu de leur substance. Dauantage selon qu'est l'estomac grand ou petit, il est plus ou moins capable d'alimens. Or comme la sobrieté est tres-salubre, ainsi l'excés des viandes est-il infiniment nuisible à la santé. Il se faut donc garder de remplir trop son estomac de viandes. La raison y est toute apparente, parce qu'en le chargeant beaucoup, on trauaille par trop sa chaleur naturelle, qui est le principal instrument de l'ame, de sorte qu'on le rend en fin tout languide, attendu que tout agent naturel, en agissant repatit. Parquoy quiconque desire viure sainement; s'il veut croire Hippocrate, ne se doit iamais saouler de viandes, ains se leuer touiours de la table auec appetit.

D'auantage on se doit contenter d'vne sorte ou deux de viandes. Car la varieté nuit merueilleusement, & ruine l'estomac, pource que les viandes ne sont pas toutes d'vne mesme qualité, & par consequent vn mesme degré de chaleur n'y suffit pas. Les vnes se cuisent plutost, les autres plus tard, ainsi toute la cuisine est troublee. Ioint que mangeant diuersité de viandes & de sopiquets, on est contraint de boire trop souuent. Au demeurant il se faut accoustumer à manger plus au souper qu'au disner, si le corps est bien sain, & s'il n'est point subject aux catharres. Les raisons y sont toutes claires. Car il y a plus d'interualle du souper au disner, que du disner au souper. Il y a donc plus de temps pour cuire & distribuer l'aliment. Il est tout certain

que

que quand nous dormons, la chaleur est plus forte, pour ce qu'elle se retire toute à son centre. Ioint que pour bien digerer nous auons besoin de repos. Or la nuict toutes les functions animales cessent, il n'y a rien qui destourne nostre chaleur; Elle pourra dõc beaucoup mieux cuire. Tous les grands Medecins, Hippocrate, Galien, Auicenne l'ont ainsi ordonné. Tous les anciens l'ont ainsi practiqué.

Parlons maintenant de la façon & du temps de manger. il est besoin de bien mascher la viãde auãt que l'aualler, parceque l'estomach trauaille beaucoup à cuire ce qui n'est pas masché. Les dents seruent tant à la preparation de la premiere digestion, que la principale raison pourquoy ceux qui ont beaucoup de dẽts viuent long-temps, est pour ce qu'ils maschent bien leurs viandes. Il faut au surplus garder vn tel ordre en mangeant, que les viandes legeres, de facile digestion, aisées à se corrompre, & celles qui laschent le ventre, soient tousjours prinses les premieres: & les grosses, dures & astringentes, les dernieres. *La façon de manger*

Toutefois quand l'estomach est par trop lasche, ou qu'il est fort affamé, il est meilleur de faire l'opposite.

Il est expedient aussi à ceux qui ont le fond de l'estomac trop chaud, de prendre du premier coup quelque viande solide.

Et bien que les viandes par trop curieusement habillees, & delicatement preparées, soient à blasmer, tant pour la diuersité des sopiquets qui empeche la digestion, que pour

la friandise, qui excite à en prendre plus que de raison ; si est-ce qu'elles ne seroient pas saines, ny profitables au corps, si elles n'estoient accoustrées & assaisonnées comme il appartient. Il est bon de prendre sa refection à l'heure accoustumée. Car nature veut estre reglée à ses heures, attendu qu'elle fait ordinairement ses functions en certain temps. Pour ceste cause elle est beaucoup plus alaigre & plus prompte à faire la digestion des viandes, quand on les prend aux heures destinées. Puis quãd la faim & l'appetit s'offre, il ne faut pas differer à repaistre. La faim sent son heure, l'appetit demande à manger, & remonstre que l'estomac en a besoin.

Le temps de epaistre.

Car le ieusne obstiné est cause que l'estomac vuide & affamé, au defaut de quelque amiable liqueur attire tant du cerueau, que des parties inferieures tout plain de superfluitez, dont s'engendrent apres plusieurs griefs accidens, desquels il est cruellement trauaillé: Mais aussi ne faut-il pas manger sans faim & appetit. Car l'estomac ne fait cas des viandes qu'il n'apete point, & bien souuent digere mieux les plus mauuaises quand il en a appetit que les plus delicates, qui ne luy sont aucunement aggreables. Aussi ne se doit-on iamais mettre à table, deuant que la premiere viande soit digerée & distribuée.

Car disner ou souper la panse encore pleine, cause des cruditez & oppilations, & beaucoup de facheuses maladies qui en procedent. Au demeurant il n'est pas bon de se mettre à table, deuant auoir fait exercice.

Afin que ce qu'on prend au repas bien succede
Il faut que le trauail nostre aliment precede:
La natiue chaleur parauant en langueur,
Reprend par le labeur sa premiere vigueur.

Or d'autant que pour se bien comporter au manger, ce n'est pas assez de cognoistre generalement l'vsage des viandes, mais faut encore sçauoir la nature & proprieté de chacune à part, ie traicteray icy non moins clairement que succinctement, en premier lieu du pain, en apres de la chair, des œufs & autres alimens issus des bestes terrestres, consequemment des poissons, puis des herbes, & finalement des fruicts: & parleray tout d'vn train de leurs condimens. Proiect de l'autheur

Du pain. CHAP. IIII.

ENTRE les alimens le pain tient le premier rang, comme celuy qui est le fondement des autres. Car le pain soustient le cœur de l'homme, comme tesmoigne le Prophete Royal au Psalme 104. Toutes les autres viandes tant soient elles de bon goust, ne sont agreables, ny profitables à la santé, si elles ne sont accompagnées de pain. Il y a plusieurs sortes de pain, pour la varieté des grains dont on le fait, & selon qu'il est diuersement preparé. Vertu du pain.

Le pain de bled fourment est le plus excellent de tous. Pain de froument.

Le meilleur froument à faire le pain, c'est celuy qui est gros, plein, espois, pesant, fer-

me, de couleur flaue, net, qui rend grande quãtité de fatine blanche, & qui est frais batru venant de la gerbe.

Pain de fleur de farine de froument.

Le pain blanc qui est fait de la fleur de farine de froument sans le son, qu'on appelle communément pain de bouche, & pain de chapitre, nourrit fort en petite quantité, mais il est tardif à descendre.

Pain de son.

Le pain noir qui est fait de la farine dont la fleur est ostée, nourrit peu, & remplit le ventre d'excremens, & n'arreste point au corps, à cause que le son a en soy vne vertu detersiue, qui irrite aussi tost les intestins.

Pain de farine entiere.

Le pain qu'on fait en mesnage de la farine entiere non criblée (dont les Grecs l'appellent *Autopyre, & syncomiste*) est entre-deux, il nourrit bien & tient le ventre lasche.

Pain de seigle.

Le pain fait de la seule farine de seigle, est fort noir, pesant, pasteux, d'vn suc visqueux & melancholic, & pour ce difficile à digerer, & plus propre aux rustics, qu'aux citadins, qui sont delicats. Vray est que les Medecins de cour ordonnent aux grands Seigneurs du pain fait de farine de seigle bien sassée qui est frais cuict, & qui a la couleur de cire, principalement en esté, à l'entrée du repas, afin d'auoir le ventre lasche. Aucuns ont opinion que les femmes Lyõnoises, Auuernoises, Champenoises, & specialement les Dames de Rheims, pour vser ordinairement de ce pain, sont rendues belles, & ont vn beau teint, & le corps robuste & succulent. Plusieurs meslent de la farine de seigle auec celle de froument, afin que le pain soit plus sauoureux, & plus plai-

ſant à manger,& qu'il demeure plus long-tẽps tendre.

On fait à Reims du bon pain d'eſpice auec farine de ſeigle, miel, & vn petit de poyure ou de canelle. Pain d'eſpice.

Le pain de la ſeule farine d'orge eſt fort ſec, & facile à s'eſmier, & de fort petite nourriture; il laſche le ventre à raiſon d'vne vertu deterſiue qui eſt grãde en l'orge,& eſt d'vn gouſt reueſche. Parquoy eſt meilleur de meſler de la farine de ſeigle parmy celle d'orge, à fin que la glutinoſité de l'vne corrige la ſechereſſe & friabilité de l'autre; & que le pain en ſoit rendu plus agreable au gouſt. Pain d'orge.

Le pain fait de meteil pur & net, eſt fort bon à manger, pour la mediocrité qu'il tient en ſa ſubſtance. Pain de meteil.

En temps de famine, on fait du pain d'auoyne, combien que ce grain ſoit plus propre aux cheuaux, qu'aux hommes, parce que le pain que la neceſſité contraint d'en faire, eſt fort mal ſain, & ſi eſt de gouſt fort mal plaiſant, encore que l'auenant, qui eſt fait d'auoyne pilée, ſoit bien venu és tables des grands Seigneurs. Pain d'auoyne.

La bonté du pain ne depend pas ſeulement du grain dequoy il eſt faict, mais auſſi de la façon que le Boullanger luy donne. Car pour auoir du bon pain, il ne ſuffit pas qu'il ſoit fait de pure farine de bon bled, ains faut outre cela qu'il ſoit ſi bien leué, & ſi bien peſtri auec eau nette, & quelque peu de ſel, qu'il deuienne œilleté, & ſi bien cuict au four, qu'il ne ſe trouue ny paſteux par dedans, ny hauy à l'en- Bon pain.

tour. Et si pour la santé ne doit estre mangé chaud, ny trop dur.

Pain sans leuain. Le pain sans leuain nourrit beaucoup, mais il est de tres gros suc, & de facheuse digestion, & oppile, & ne lasche point le ventre. Pour ceste cause le pain de pure farine de froument a besoin sur tous d'estre bien leué.

Mal pestry. S'il n'est aussi bien pestry, il en est plus visqueux, & plus difficile à digerer: & encore dauantage s'il est empasté auec eau trouble, Auec eau orde. boüeuse & impure.

Sans sel. Quand il n'y a point de sel, il est oppilatif, & arreste trop au ventre.

Sans yeux. S'il n'est poreux, il charge l'estomach, & oppile. Quand il a des yeux, il n'est pas de si grande nourriture, mais il se digere mieux, & descend plustost, d'autant que sa viscosité est ostée.

Mal cuict. Quand il est mal cuict, il charge l'estomach, & se digere tardiuement & difficilement.

Cuict aux cendres. Celuy qui est cuict aux cendres desseche, parce que l'humidité en est separée: mais celuy Au four. qui est cuict au four est plus moite, & par consequent plus nutritif & meilleur.

Biscuit. On fait du pain biscuit de la fleur de farine de froument, pour ceux qui font diette, afin de dessecher les humeurs superfluës du corps. On adiouste quelquesfois à la paste succre, canelle, poyure ou gingembre: quelquesfois de l'anis, pour manger aux desserts de Caresme. On fait aussi du biscuit de seigle, de metcil, d'orge, & autres bleds pareils auec peu de leuain, pour les Mariniers qui entreprennent

lointain voyage sur la mer, qui est pareillemēt propre à ceux qui sont assiegez dans les villes, par ce qu'il se peut long-temps garder.

Le pain encores frais & tout chaud, pour son humidité & viscosité, se digere difficilement, cause inflation à l'estomac, oppilation au foye, & autres parties internes, & par consequent alteration: combien que son odeur soit recommandée pour les faillances de cœur. Pain chaud.

Le pain vieil cuit, principalement s'il passe le trois ou quatriesme iour, perd toute sa saueur, acquiert vne secheresse & dureté, dont se digere à peine, descend tardiuement aux boyaux, constipe le ventre, & engendre vn suc melancholic. Pain vieil cuit.

La crouste de pain engendre abondance de cholere aduste, & de melancholie. C'est pourquoy on a de coustume és tables des grands Seigneurs de chapeler le pain. La crouste n'est bonne qu'à ceux qui ont l'estomac humide. La crouste du pain.

Mais la mie est de meilleure nourriture, car elle contient le suc doux, & comme l'ame du pain. La mie.

Les gasteaux, tartres, tourtes, popelins, flans, coqueluces, & toutes autres sortes de pastisseries, sont plus pour le plaisir de la gueule, que pour la santé du corps, d'autant qu'elles apportent grande pesanteur à l'estomac, & ne se digerent facilement, & oppilent aisément les conduits & veines du foye. Vray est que mangées à la fin du repas, elles peuuent seruir comme de cotignac, pour faire descendre les premieres viandes au fonds de l'estomac, & comprimer le ventre. La pastisserie.

De la chair. CHAP. V.

Differences des chairs pour la diuersité des bestes.

LEs bestes, pour la diuersité tant de leur espece, que de leur habitude, de leur aage, de leur maniere de viure, & des lieux où elles sont nourries, ont la chair & les autres parties du corps differentes en temperature & vertu. Car entre les animaux les vns ont la chair plus chaude, & les autres moins: les vns sont de nature humide & phlegmatique: les autres de complexion seche & melancholique. Les vns pareillement ont la chair plus nourrissante que les autres: les vns l'ont de bon suc, de facile digestion, & peu chargée d'excremens, & les autres au contraire.

Difference prise de l'habitude.

La chair des animaux gras & en bon point, est bien plus exquise que celle des maigres & chetifs. La chair des chastrez est meilleure que celle des autres, d'autant qu'ils sont ordinairement plus chargez de graisse, & si ne sont pas si chauds.

Difference prise de l'aage.

La chair des ieunes bestes est moite, mollete, tendre, aisée à cuire, & de grande nourriture: au contraire celle des bestes des-ia vieilles est dure, seiche, mal-aisée à digerer; & de petit nourrissement. C'est pourquoy la chair des ieunes est ordinairement meilleure, que celle des vieilles bestes, pourueu qu'on ne la mange si tost qu'elles sont nées. Car la chair des animaux qui ne font que sortir du ventre de leur mere, est par trop humide & baueuse. Si faut-il toutefois distinguer les tempera-

mens. Car jaçoit que les ieunes de ceux qui sont de complexion seche, soient tousiours les meilleures: si est-ce que les bestes de complexion humide, & plaines d'excrements, au contraire sont meilleures estans aagées que plus ieunes, pource que l'aage vient à corriger & eonsommer l'humidité, & les superfluitez.

La chair des animaux qui mangent force bonnes herbes, & qui ont de la pasture propre à saison, & qui sont nourris en bon air, est plus excellente que celle de ceux qui sont mal nourris. Difference prise de la nourriture.

Les bestes sauuages qui demeurent parmy les montaignes, sont de nourrissement plus sec, & moins excrementeux que les domestiques, tant pour ce qu'elles viuent en vn air plus sec, que pource qu'elles prennent plus d'exercice. De là vient que leur chair est plus dure, & qu'elle a peu ou point de graisse: à raison dequoy elle se garde plus de iours sans se corrompre. Mais celles qui frequentent les lieux aquatics, ont la chair humide, visqueuse, chargée d'excremens, & plus difficile à digerer. Difference prise du lieu de leur demeurances.

Galièn prefere la chair de porc qui est de moyen aage, à celle des autres animaux à quatre pieds, pour ce qu'elle approche plus de la chair humaine, que pas vne des autres, & si est de tres-grande nourriture, & de tresbon suc, quand elle est bien digerée. Mais pour ce qu'elle a en soy quelque viscosité, elle est mal-aysée à digerer à ceux qui ont l'estomach humide, & si cause obstruction Chair de porc.

de foye & de reins, signamment à ceux qui ont les conduicts d'iceux estroits. Dauantage on trouue par experience que le frequent vsage de ceste chair engendre la lepre, pour autant que les pourceaux y sont enclins. C'est pourquoy Moyse (comme dit Tertulian) l'a defendu aux Iuifs, qui ja estoient subiects à ceste maladie.

De cochós. La chair de cochon d'autant qu'elle est plus humide, d'autant est elle plus abondante en superfluitez, & moins nourrissante que celle de porc.

De sanglier. La chair du sanglier est bien plus estimée des grands Seigneurs que celle du porc priué. La hure du sanglier sur tout est tenuë pour vne viande delicate & exquise.

De bœuf. La chair de bœuf donne vne grande & solide nourriture au corps, mais elle engendre vn sang gros & melancolic. Et d'autant qu'elle est moins visqueuse que celle de porc, d'autant est-elle de substance plus grossiere. Et comme la chair d'vn porc mediocrement aagé vaut mieux, que d'vn plus ieune: ainsi la chair du bœuf qui n'a point encore atteint la fleur de son aage, est elle beaucoup meilleure que d'vn plus aagé; pource que le bœuf est de temperament plus sec que le porc. De là vient que les

De veau. veaux ont la chair de meilleure digestion, que les bœufs & les vaches.

De taureau. La chair de taureau est mal-aisée à digerer, & de mauuais suc.

De cerf. La chair de cerf ressemble aucunement à celle de bœuf. Elle est dure à cuire en l'estomac, & engendre vn suc melancholic, & si

n'est pas beaucoup plaisante. Par ainsi le fan vaut bien mieux que le cerf, & la biche. De fan, de biche.

Les cheureaux pareillemẽt ont la chair meilleure & plus delicate que les cheures. Car iaçoit que la cheure soit de temperament moins sec que le bœuf, si toutefois on la compare à l'homme, elle le surpasse beaucoup en secheresse. Ioint que la chair de cheure outre ce qu'elle est d'assez mauuais suc, elle a quelque acrimonie en soy, qu'on n'aperçoit pas au cabril. De cheureau. De cheure.

On tient bien plus de compte de la chair de cheureul, que de celle de cheure. Aussi est elle bien plus delicate. De cheureul

La chair de bouc est la pire de toutes, tant pour la digestion, que pour le suc, qui est virulent. De bouc.

Les agneaux ont la chair fort humide, gluante & baueuse. D'agneau.

La chair de brebis est encore plus abondante en excremens, & de plus mauuais suc, que celle de mouton. Par ainsi la chair de mouton est beaucoup meilleure pour la santé, que celle d'agneau, & de brebis. Les moutons de Champagne sont plus exquis que ceux des autres pays, d'autant qu'ils ont meilleur goust, que ceux qui sont nourris entre les montaignes, & és lieux humides. On fait cas aussi des moutons de Berry, pour ce qu'ils ont abondance de bon pasturage. De brebis. De mouton.

La chair de belier est de mauuaise digestion, & de mauuais suc. De belier.

La chair de liéures est melancholique, difficile à cuire en l'estomac, & engendre vn as- De lieure.

sez gros suc.

De leuraut Mais celle des leuraux est fort delicate, & plaisante à manger.

De connin. Le lapin de garenne à la chair plus plaisante & moins aboudante en excremens, que celuy de clappier, à cause qu'il a plus de liberté de courir, & de faire exercice. Tous deux sont meilleurs à manger estans encores ieunes & petits que plus grands.

Des oyseaux La chair des oyseaux n'est pas si nourrissante que celle des autres bestes terrestres, mais elle est plus facile à digerer.

Des poullailles. Entre les domestiques, les poulailles tiennēt le premier rang. Elles engendrent vn suc, qui n'est ny gros, ny tenu, ains moyen, & temperé, d'autant qu'elles ne sont ny excessiuement chaudes, ny froides. Parquoy il n'y a point de raison de les defendre aux goutteux, comme font aucuns. Car puis qu'elles n'engendrent point de mauuaises humeurs, il ne faut point croire qu'elles causent les gouttes.

Poulets. poulles. chappons. coqs. Les poulets sont plus delicats que les poulles, & les chappons de meilleur suc que les coqs. Les vieils coqs ont la chair nitreuse & salée. C'est pourquoy leur bouillon lasche le ventre.

Des volailles d'Inde. La chair des volailles d'Inde est friande, mais fade & de dure digestion. C'est pourquoy on la fait saupoudrer, fort larder, & aromatizer.

Des phaisans. La chair des phaisans est vne viande excellente, de bon suc, de facile digestion, & qui engendre bon sang, & beaucoup plus delicate à manger que celle de poulailles.

Celle des gelinotes luy ressemble en bonté. Des gelinotes.

La chair de paon est plus dure, plus fibreuse, Des paons. & plus facheuse à digerer. Si toutesfois on la laisse attendrir long-temps, elle est de suc loüable.

Les perdrix surpassent tous les autres oyseaux en bonté & delicatesse. Elles ont la chair de bon suc, de facile digestion, qui engendre vn sang tres-loüable. Des perdrix

Les perdreaux sont encores plus friands que les perdrix. Des perdreaux.

On prise bien aussi des beccasses, mais non pas tant que les perdrix. Aussi leur chair n'est-elle pas si delicieuse, ny de si bonne digestion. Des beccasses.

On fait pareillement cas des cailles, horsmis aux pays où il y a abondance d'ellebore, duquel elles prennent volontiers leur nourriture: dont plusieurs personnes pour en vser, y sont surprins d'epilepsie & conuulsion. Elles sont meilleures en Automne, qu'aux autres saisons, pour ce qu'elles sont plus grasses alors. Les ieunes sont tousiours plus estimées que les vieilles. Des cailles

Les aloüettes sont de complection chaude & seche. Leur chair est de bonne nourriture, mais elle est assez mal-aysée à digerer, & si resserre, encore que le boüillon d'icelle lasche le ventre. Les alouettes pour estre bonnes doiuent estre grasses, comme elles sont coustumierement en Champaigne, & en Beausse. C'est pourquoy elles y sont meilleures qu'aux autres pays. Des alouettes.

Les pigeons sont de nature bien chauds. Ils Des pigeõs.

allument facilement le sang, & prouoquent l'appetit de Venus. Ils ne sont pas propres à ceux qui ont le corps disposé à la fieure, & à la lepre. Les ieunes ont la chair encore humide & tendre, mais les vieils l'ont seche & dure. C'est pourquoy les pigeonneaux sont de plus facile digestion & de meilleur suc que les pigeons aagez. Ils sont meilleurs au Printemps & en Automne, qu'en autre saison de l'année, pour ce qu'ils mangent force grains alors.

Des pigeonneaux.

Des ramiers La chair des ramiers est dure à cuire en l'estomac, toutefois elle n'est point mauuaise en Hyuer, si on la laisse attendrir longuement, combien qu'elle constipe le ventre.

Des griues. Les griues ont la chair delicieuse & de bon suc, mais aucunement dure à digerer. Horace en fait grand cas. *Nil melius turdo, inquit epist.* 1. Martial les extolle par dessus tous les autres oyseaux, comme il fait le liéure par dessus les autres bestes à quatre pieds.

Inter aues turdus, si quis me iudice certet,
Inter quadrupedes gloria prima lepus.

Des pluuiers Les pluuiers sont aussi recommandez pour leur bonté.

Des vanneaux. La chair des vanneaux est de bon goust, mais de legere nourriture, à cause du grand exercice qu'ils prennent à voler.

Des merles. Les merles approchent de la nature des griues, mais on n'en tient pas tant de compte.

Des tourterelles. La chair des tourterelles est de nature chaude & seche, & de bon suc, mais elle est vn petit dure à digerer. C'est pourquoy les ieunes sont meilleures, que les vieilles. Les grasses sont aussi plus recommãdées que les maigres.

Les oyes ont la chair abondante en super-fluitez, & plus facheuses à cuire en l'estomac, que celle des autres volailles, horsmis leurs ailes, qui ne sont pas pires que des autres. Des oyes.

Les canards, farcelles, poulles d'eau, & autres oyseaux de riuiere ont la chair humide, visqueuse, phlegmatique, excrementeuse, & de fascheuse digestion. Partant ne sont pas si salubres, que oyseaux de montaigne. Des canards & autres oyseaux de riuiere.

Les gruës & les cigoignes ont la chair dure & difficile à cuire, & engendrent vn suc gros & melancholic. Des grues cigoignes.

Des autres parties des bestes outre la chair.

CHAP. VI.

C'Est assez parlé de la chair; venons maintenant aux autres parties des animaux terrestres.

La ceruelle des bestes est vne viande trop phlegmatique, de grosse substance, & facheuse à digerer. Vray est qu'elle ne donne pas peu de nourriture au corps, quãd on la digere bien. Mais elle prouoque bien tost le vomissement. Les volailles ont peu de ceruelle, mais d'autãt qu'elle est plus dure, d'autant est-elle plus excellente que celle des bestes à quatre pieds. Les oyseaux de montagne ont la ceruelle meilleure que ceux de riuiere. De la ceruelle des animaux.

La moüelle de l'espine du dos est de mesme nature & faculté que la ceruelle; excepté qu'elle n'est pas si vomitiue. De la moüelle de l'espine.

La moüelle des os est plus humide, plus De la moüelle des os.

graſſe, plus douce & plus plaiſante que la ceruelle. Si on en mange trop, elle donne pareillement enuie de vomir. Quand on la digere bien, elle ne nourrit pas mal.

Des poulmons. Les poulmons d'autant qu'ils ſont plus mols & plus rares, que les autres entrailles, d'autant ſont-ils de plus facile digeſtion, mais ils nourriſſent moins, & ſi donnent au corps vne nourriture trop phlegmatique.

Du cœur. Le cœur eſt de ſubſtance dure & fibreuſe, partant difficile à cuire, & tardif à ſe diſtribuer, mais ſ'il peut eſtre bien digeré, il ne donne pas peu de nourriture au corps, voire de bon ſuc.

Du foye. Le foye de tous les animaux eſt de gros ſuc, de difficile digeſtiõ, & de tardiue diſtribution.

De la rate. La rate, bien qu'elle ſoit plaiſante au gouſt, pource qu'elle a en ſoy quelque aigreur, on la tient neantmoins à bon droict pour eſtre de mauuais ſuc, attendu qu'elle engẽdre vn ſang melancholic.

Des roignõs. Les roignons ſont de ſubſtance glanduleuſe, mais de tres-mauuais ſuc, & de difficile digeſtion, principalement ceux des vieilles beſtes: car ceux des ieunes ſont meilleurs.

Des teſticules. Les teſticules qui ſont du nombre des glandes, ont quelque choſe de virulent, retirant à la nature de la ſemence qu'ils engendrent, partant ſont de mauuais ſuc, & de forte digeſtion, exceptez ſeulemẽt ceux de coqs, qui ſont tres-excellens. Car ils ſont de bon ſuc, & de grande nourriture, & de tres-facile digeſtion, principalement quand les coqs ſont engraiſſez.

De la panſe. Le ventre, la matrice, & les inteſtins des

beſtes

bestes à quatre pieds, sont de substance plus dure & plus seche que la chair, & partant de plus difficile digestion, & de moindre nourriture, & si engendrent vn suc qui n'est point totalemẽt sanguin, ny loüable, mais plus froid & plus crud, de sorte qu'il leur faut du temps beaucoup, deuant qu'ils puissent estre bien digerez, & changez en bon sang. Mais les gisiers des volailles, moyennant qu'ils soient bien cuicts, sont de grande nourriture, principalement ceux de poulailles, & d'oye. De l'amary, & des boyaux. Des gisiers de volailles

Les extremitez sont de fort petit nourrissement, à cause qu'elles sont nerueuses & sans chair, & passent legerement par le ventre, à raison de leur viscosité. Des extremitez.

Les pieds de pourceaux sont meilleurs que le groin, & le groin que les oreilles, à cause que ce n'est que peau & cartilage, que l'estomac ne peut digerer. Ainsi est-il des autres animaux. Des pieds, Des museaux, Des oreilles

La langue est de substance laxe, rare & spongieuse, & de mesme nourriture que les corps glanduleux. De la lãgue.

Les glandes des mammelles qu'on appelle tettines, sont plaisantes à manger, signamment quand elles sont pleines de laict. Elles nourrissent beaucoup, & quoy qu'elles soient de gros suc, si font-elles toutesfois en nous bon sang, quand la beste, de laquelle on les prend, est en bon poinct. Des tettines

Les ailes des volatiles, à cause qu'elles font plus d'exercice, engendrent moins de superfluitez, que les autres parties. Des ailes.

Les queuës d'autant qu'elles surpassent les Des queuës.

autres parties en dureté, d'autant sont-elles moins nourrissantes, & plus facheuses à digerer; mais elles n'ont pas tant de superfluitez, à raison de leur mouuement.

Des œufs, & autres alimens issuz des animaux terrestres. CHAP. VII.

Oeufs de poulles, & autres bestes. Les œufs de poulles & de phaisans excellẽt en bonté ceux des autres bestes. Ceux d'oye sont les pires de tous.

Oeufs frais, Mollets. Les œufs frais vallent beaucoup mieux que les vieils ponduz. Les mollets sont de meilleure digestion & nourriture, que les autres.

Clairets. Ceux qui sont si legerement cuicts qu'on les peut humer, nourrissent moins, mais ils descendent plus aisément en bas, & seruent pour adoucir la gorge, & la poitrine.

Durs. Les durs sont plus facheux à digerer, & de plus gros suc.

Fris. Ceux qu'on frit à la paëlle, engendrent vn mauuais suc, & rendent l'haleine puãte apres la digestion, corrompans les viandes auec lesquelles on les mange, de sorte qu'ils sont dangereux, principalement à gens qui n'ont point bon estomac.

Du laict. Le laict a trois substances diuerses, vne subtile & fluide, qui est le laict clair; vne grosse & espoisse, qui est le fourmage: & vne grasse & huileuse, qui est le beurre: la quantité desquelles n'est pas totalement esgale en tous les animaux: d'où prouiẽt la diuersité tant de sa consistance que de ses fa ult z,

Laict d'asnesse. Car le laict d'asnesse a plus de la substance

sereuse que de la fourmageuse. C'est pourquoy il lasche plus, & nourrit moins : mais il est soudainement distribué, pour sa subtilité.

Celuy de brebis au contraire a plus de la substance fourmageuse que de la sereuse. Partant lasche moins. & nourrit plus: mais il charge trop l'estomac. Laict de brebis.

Celuy de vache est encore plus gros & plus gras, de sorte qu'il rend plus de beurre que pas vn. Il nourrit beaucoup, & fait bon ventre: mais il est oppilatif & venteux.

Celuy de chéure au regard des autres est temperé, attendu qu'il n'est ny trop subtil, ny trop gros, ny trop gras, & partant tient le milieu entre tous. Neantmoins il n'est pas seur d'en vser, sans y mesler du succre, ou du miel, de l'eau & du sel, de peur qu'il ne se caille dans l'estomac. Laict de chéure.

Le laict de femme succé de la mammelle est plus propre aux petits enfans, & aux tabides que tous les autres, à raison de la conuenance & familiarité qu'il a auec nostre nature, & substance. Laict de femme.

Le laict nouueau traict, vaut mieux que celuy qui est long-temps gardé, parce qu'il s'altere & corrompt bien tost à l'air. Laict nouueau traict.

Le laict cuict nourrit dauantage que le crud, mais il reserre le ventre, parce qu'en le bouillant, sa serosité se consomme, tellement qu'il en deuient plus espés. Laict cuict.

Le bon laict engendre bon suc. Le laict des animaux qui sont gras, en bon poinct & bien traictez, est bon. Mais celuy des animaux maigres, chetifs & mal-nourris, ne Bon laict.

Mauuais laict. pourroit estre que mauuais, tout ainsi que leur sang.

Laict clair. Le laict clair rafraischit, deterge, & lasche le ventre.

Du beurre. Le beurre frais eschauffe quelque peu: auec le temps il deuient plus chaud. Il ne nourrit guere, mais il lasche, amollit & adoucit. Il est bon à la poictrine & aux poulmons.

Du fourmage. Le fourmage est de suc reprouué. Car il engendre des grosses humeurs, & oppile les entrailles, & constipe le ventre, & si est difficile à digerer. Toutesfois le nouueau n'est pas si mauuais que le vieil, ny le mol que le dur, ny le lasche que le pressé, ny le pertuisé que le massif.

Celuy qui est fort visqueux, est tres-mauuais: comme est aussi celuy qui est trop friable. Le moyen entre les deux est moins nuisible. Pareillement celuy qui n'a point de goust des-agreable, ny de forte qualité, n'est pas si dommageable que son contraire. Le fourmage moderément salé, est meilleur aussi que celuy qui l'est trop, ou qui ne l'est point du tout.

Temperament du fourmage. Au reste tout fourmage n'est pas de mesme temperament. Car le nouuellet, mollet & doux, est froid & humide: mais le vieil, dur, & salé, est chaud & sec, & a vne acrimonie, à cause de la presure & du sel. Son frequent vsage engendre la pierre aux reins, & excite des songes terribles.

Du sang. Tout sang de quelque façon qu'il soit preparé, est fascheux à digerer, principalement le gros & melancholic, comme celuy de bœuf,

Le sang de liéure est par tout celebré, comme le plus friand. C'est pourquoy on a de coustume de le boüillir auec le foye, pour en faire du ciuet. Sang de liéure. Ciuet.

Le sang de porc est pareillement en vsage. Car on mange cõmunément l'hyuer en France des boudins faicts de sang, de graisse & de boyaux de pourceaux, lesquels neantmoins ne sont pas de fort bonne digestion. Sang de porc. Boudins.

Des poissons. CHAP. VIII.

LEs poissons sont tous de complexion froids & humides, & par consequent phlegmatics. Car d'autant qu'ils sont animaux aquatics, ils tiennent tousiours de la nature de l'eau. La nature des poissons

La nourriture qui en prouient est beaucoup plus legere, plus coulante, & plustost dissipée que celle des animaux terrestres. La vertu des poissons

Parquoy les poissons qui ont la chair dure sont plus nourrissans, & plus salubres que ceux qui ont la chair molle, à cause qu'ils sont moins phlegmatics, & qu'ils rendent le sang moins sereux, & de meilleure consistence, attendu que leur chair approche plus prés de celle des animaux terrestres. Et bien qu'en cõparaison des autres poissons ils soient estimez difficiles à cuire, si est-ce qu'au regard des bestes terrestres, ils sont fort aisez à digerer. Les meilleurs poissons.

Les poissons de mer sont meilleurs que ceux d'eau douce, parce qu'ils sont plus fermes & moins humides, à cause qu'ils sont nourris en eau salée. Poissons de mer.

Poissons saxatiles.

Entre les poissons marins, les saxatiles qui hantét autour des rochers, & parmy les pierres sont les plus excellens, pource qu'ils viuent en lieu plus sec. La nourriture qu'on en pred, outre ce qu'elle ne donne point de peine à digerer, est tres-salubre au corps, à raison qu'elle engendre vn sang, qui n'est ny trop tenu ny trop gros, ains de moyenne consistance.

Poissons pelagics.

Les poissons qui demeurent en pure & haute mer, sont meilleurs que ceux qui viennent aux riuages, & qui entrent dans les fleuues & estangs maritimes. Les poissons sont encore meilleurs quand la mer est agitée de la tourmente des vents, que quand elle est calme, pource qu'ils font plus d'exercice : pareillement quand elle regarde le Septentrion, parce que l'air qu'ils hument en respirant est plus sain.

Poissons d'eau douce

Entre les poissons d'eau douce, ceux derniere sont meilleurs que ceux des estangs, lacs & marescages, pource qu'ils n'abondent pas tant en humidité superflue, & ont l'odeur plus agreable & le goust plus suaue.

Poissons de riuiere.

Les poissons de riuiere peschez en eau claire & courante sur les cailloux & le grauier, sont bié plus exquis, que ceux des eaux dormātes, troubles & bourbeuses, d'autant qu'il sont plus fermes, plus plaisans à manger, & de suc plus loüable. Ceux des fleuues où il croist des bonnes herbes & racines, vallent mieux aussi que ceux des lieux où il n'y a que des herbes limoneuses, & des racines de mauuais suc pour leur nourriture.

Meschans poissons.

Ceux des petits estangs, qui n'ont point de

fontaines, & ne reçoiuent point de riuiere, & où l'eau ne coule point dehors, mais y est tousiours croupissante sans aucun mouuemẽt, sont tres mauuais. Mais ceux des ruisseaux qui reçoiuent iournellement les esgouts, immondices & ordures des grandes villes, sont encores pires. Car s'ils demeurent tant soit peu morts, ils se corrompent aussi tost, & sentent mauuais, & sont desagreables à manger, difficiles à digerer, & rendent peu de nourriture, & beaucoup d'excremens. Tellement qu'il ne se faut point esmerueiller s'ils engendrent des mauuaises humeurs au corps de ceux qui en mangent ordinairement.

On fait plus de cas des poissons masles que des femelles, encor'qu'elles soiẽt plus grosses. Car les plus gros poissons ne sõt pas tousiours les meilleurs, d'autant que la grosseur enorme porte tesmoignage d'vne humidité superfluë, qui est communement aux femelles. Que les masles excellẽt les femelles

Non obstant les poissons vallent mieux en la fleur de leur aage, que plus ieunes, pour ce qu'alors ils n'ont pas tant d'humidité superfluë, & donnent vne nourriture plus solide au corps. De là vient le prouerbe, Pourquoy les vieils poissons vallent mieux que les ieunes.

Choisis en toute saison,
Ieune chair, & vieil poisson.

Toutesfois Galien, Rondelet, & plusieurs autres Medecins tant anciens que modernes ont opinion que tous les poissons, qui ont la chair molle (comme les ieunes) sont les meilleurs. Mais ceux qui voudront bien examiner mes raisons, trouueront qu'elles doiuent estre preferées à leur authorité. Il me semble que Opinion de Galien & de Rondelet contraire à celle de l'autheur.

tant plus les poissons ont la chair molle, tant plus ils ont besoin d'estre bien assaisonnez auec sauces aromatiques, pour corriger leur humidité superfluë: mesme que ceux qui sont les plus humides, & dauantage abondans en superfluitez, sont meilleurs salez que frais, parce que le sel consomme leur humidité excessiue.

Proiect de l'autheur. D'autant que les poissons sont differens en bonté selon leurs especes, pour discerner les meilleurs parmy les autres, ie traicteray en particulier premierement des plats, consequemmẽt des autres qui nont qu'vne simple peau polie, & lissée, puis de ceux qui sont reuestus de petites escailles, en apres de ceux qui sont couuerts de coquilles, & finalement des ceteux qui sont garnis d'vn gros cuir, & d'armure par dessus.

La Sole. Entre tous les poissons de mer, la Sole est fort recommãdée pour sa bonté. Car outre ce qu'elle est fort plaisante au goust, elle est de bon suc, & de facile digestion. Galien au liure des viandes de bon & mauuais suc, la met au nombre des alimens qui engendrent vn suc ny trop gros, ny trop tenu, ains moyen. Au liure de la faculté des aliments, il reprend Philotimus, pource qu'il ne l'auoit point mis au catalogue des poissons qui ont la chair molle. Toutesfois Rondelet maintient qu'elle a la chair dure & vn peu visqueuse. Qui est cause qu'elle se corrompt difficilement, & se peut plus longuement garder, & porter fort loing sans se gaster: mesme qu'elle est meilleure & plus salubre, quand elle est portée loing,

que sur le bord de la mer. Les Grecs l'appellent βούγλωσσα, pource que sa forme retire à la langue d'vn bœuf; & les Latins *solea*, pour ce qu'elle ressemble à la semelle d'vn soullier.

Le turbot a pareillement la chair tendre, delicate & salubre. Les anciens l'appellent *rhombus*, pour sa forme. Le turbot.

La barbuë a la chair plus molle que le turbot, & plus plaisante que la plye: C'est vne espece de *rhombus*, que Rondelet surnomme *Læuis*, à la difference de l'autre, qui est *aculeatus*. La barbuë.

Le poisson qu'on appelle vulgairemẽt plye, & en nostre quartier plays, comme si on vouloit dire plat, ou en Grec πλατύς, est vn assez bon manger, principalement quand il est frit en la paëlle. Vray est qu'il n'est pas si plaisant que la sole, ny si exquis. Les plays de la mer entrent quelquefois dans les estangs maritimes, & dans les riuieres, pour chercher l'eau douce. Mais ceux qui ont demeuré aux estangs ne sont pas si fermes, & sentent la bourbe. Ceux qui ont esté nourris aux riuieres sont encores plus mols, & presque insipides. Partãt ceux qui se prẽnent dans la mer, doiuent estre preferez aux autres. Les Grecs l'ont nommé ψῆττα, & les Latins *passer*. La plye.

Aucuns l'appellent plye, quand il est grand, & quarelet quand il est petit; combien que Rondelet pense qu'ils soient differens d'espece, pour ce qu'il semble que le quarelet soit de forme plus quarrée que la plye, dont vient qu'il est nommé *quadratulus*. Le quarelet.

La raye. Les rayes sont de plus grande nourriture, mais plus dures&plus difficiles à digerer, d'autant qu'elles sont cartilagineuses. Les fraisches sentẽt fort la marine. Ceste desagreable odeur se perd quand elles ont esté quelque temps gardées. C'est pourquoy elles sont meilleures à Reims, qu'à Abbeuille; à Paris, qu'à Rouen: & à Lyon, qu'à Marseille. Car en les portant loing elles s'attendrissent & deuiennent plus plaisantes au goust. Les Grecs appellent la raye βάτος, pour ce qu'elle a la queuë piquante, comme vne ronce.

La lãproye. La lamproye a la chair molle & quelque peu glutineuse, mais fort friande: C'est pourquoy on la prise tant. Au commencement du Printemps elle entre de la mer dans les riuieres. Ausone l'appelle *mustella*. Aucuns la nomment *murena fluuiatilis*; & les autres *galexia*.

L'anguille. L'anguille a la chair gluante, & de mauuais suc, tellement qu'elle n'engendre iamais bon sang: Et principalement quand elle est prise en eau orde & bourbeuse. Quelquefois elle entre des riuieres dans la mer, & en deuiẽt meilleure. Estant salée elle est aussi renduë plus salubre, pour ce qu'elle n'est plus si visqueuse.

Le maquereau. Le maquereau que les Grecs appellent σκόμβρος & les Latins *scomber*, a la chair molle, grasse & delicate, & partant propre pour estre salée. Il s'en prend de plus grands en la mer Oceane, qu'en la Mediterranée, mais ils sont plus durs, plus secs, & moins plaisans au goust.

Le merlus. Les Grecs ont nommé ὄνος & ὀνίσκος, & les

Latins *asellus*, le poisson que nous appellons merlus, comme si nous voulions dire, luc de mer, parce qu'il a la bouche & la queuë comme vn brochet. Galien le met entre les viandes de bon suc, & de facile digestion, & maintient qu'il a la chair aussi bonne que les saxatiles, quand il est nourry de bon aliment, & qu'il ne bouge de la mer : mais qu'il deuient gras, visqueux & chargé de superfluitez, & moins plaisant à manger, quand il vit de mauuaise nourriture, dans les eaux meslées.

Le merlan est vne espece d'asnon, il a la chair tendre, molle, & si legere, qu'elle ne charge guere l'estomac. C'est pourquoy il est bon de le frire en la paëlle, apres estre saupoudré de farine, afin que sa nourriture ne soit point si coulante. Le merlan.

La moluë est encore vne espece d'asne. Quand elle est fraische, elle a la chair bien meilleure, qu'estant salée & dessechee. Car sa chair alors est si glutineuse, qu'elle s'attache aux doigts en la mangeãt, bien qu'elle ait esté longuement trempée dans du beurre. Ce qui semble estrange, d'autant que le sel eschauffe, attenuë & incise. Mais il arriue qu'elle deuient auec le temps plus visqueuse, à cause que l'humeur tenuë en est consommée. Tout ainsi que nous voyons la farine dissoute en eau, si on la fait quelque temps cuire, les plus subtiles parties estans consommées par le feu, elle deuient si espoisse & glutineuse, qu'elle sert de colle. Nous voyons pareillement le succre dissout en eau, en le cuisant se rendre beaucoup plus visqueux. La moluë.

Le faulmon Le ſaulmon prend touſiours ſa naiſſance en l'Ocean, mais il ſe retire au printemps aux riuieres qui coulent dedans. Il a la chair tendre, graſſe, douce, fort friande & excellente au gouſt, de ſorte qu'il eſt preferé à tous les autres poiſſons pour ſa delicateſſe. Si n'eſt il pas pourtant le plus ſalubre, principalement aux malades, d'autant que ſa nourriture eſt plus groſſiere, plus viſqueuſe, & plus faſcheuſe à digerer, que n'eſt celle des poiſſons ſaxatiles, ſelon l'opinion de Geſner. Il eſt beaucoup meilleur frais que ſalé, encore qu'il ne ſoit pas mauuais quand il eſt nouueau ſalé.

La truitte. Les truittes reſſemblent aux ſaulmons. Vray eſt qu'elles ont la chair plus ſeche & moins friable. Il s'en trouue aux grands lacs, qui ſont preſque auſſi grandes que ſaulmons, qu'on appelle pour ceſte cauſe truittes ſaulmonées. Elles mangent des poiſſons, des vers & du grauier: & ayment infiniment l'eau claire & froide. C'eſt pourquoy elles cherchent ordinairement les ſources & les fontaines: & ſe delectent merueilleuſement parmy les pierres & les cailloux. Tellement qu'entre les poiſſons d'eau douce, on les peut bien appeller ſaxatiles. Elles ſont fort agreables au palais, & bonnes principalement quand elles ſont mangées chaudes, & qu'elles ne ſont point longuemẽt gardées. Toutesfois Rondelet les defend aux malades. Mais nous ne voyons point de raiſon pertinente, pourquoy nous n'en puiſſiõs hardiment bailler aux malades, au defaut des poiſſons ſaxatiles de la mer.

Il y a deux sorres de perches, l'vne de mer, & l'autre de riuiere. Dautant que Galien prise celle de mer, pource qu'elle est du nombre des poissons saxatiles, d'autant Rondelet prēd il plaisir à mespriser celle de riuiere. Il dit, qu'elle a la chair dure & solide. Nous respondons qu'elle en est tant plus salubre, & moins phlegmatique, & qu'elle ne se corrompt pas si tost. Il adiouste qu'elle est plus difficile à digerer, que l'autre. Mais nous maintenons le contraire, pource que les poissons d'eau douce ne sont iamais si fermes, que ceux qui ont esté nourris en eau salée, & dans les rochers. Parquoy nous tenons contre son opinion, que la perche qui a esté peschée en vne riuiere claire & nette est bonne, non seulement aux sains, mais aussi aux malades. La perche.

Ausone est le premier entre les Latins qui a donné au brochet nom *Lucius*, qui semble estre deduit du Grec λύκος, qui signifie loup, pource qu'il deuore ordinairement les autres poissons de la riuiere, comme fait le loup marin ceux de la mer, qui pour sa voracité est pareillement appellé des Grecs λάβραξ. Sa chair est dure & ferme, quand il a esté prins en vn fleuue, ou dans quelque grand lac : mais elle est visqueuse & de mauuais suc, s'il a esté nourry en vn estang, ou dans quelque eau marescageuse. Nous faisons grand cas des grands brochets, qui ont esté peschez en vne eau claire & nette. Le brochet.

Les carpes ont la chair molle, humide, vn peu visqueuse, & assez fade. Vray est que pour la diuersité des lieux où elles sont nourries, La carpe.

elles sont plus ou moins salubres, ou insalubres Celles qu'on trouue dás les riuieres claires & nettes, sont bien meilleures non seulement au goust, mais aussi pour la santé. Celles qu'on prẽd aux eaux qui reçoiuent les esgouts & ordures de la ville, encores qu'elles soient grasses, sont neantmoins de mauuais suc. Celles des estangs & viuiers marescageux sentent ordinairement la bourbe. La carpe est appellée des anciens *cyprinus*.

L'alose. L'alose est vn poisson de mer, qui ressemble bien à la sardine, horsmis qu'il est plus grand & plus large. Au Printemps & en Esté elle entre aux fontaines & aux riuieres, & y deuient tellement grasse, qu'elle en a la chair molle, plaisante, d'assez bon suc & de facile digestiõ. A raison dequoy on la trouue meilleure quãd elle est prinse loing de la mer, que prés. Les Grecs l'appellent θρίσσα & les Latins *Clupea*.

Les sardines. Les sardines sont semblables aux harangs: elles se gardent deux ans salées.

Les anchoies. Les anchoies ressemblent aux petites sardines. On les mange salées auec huile, vinaigre & povure, pour exciter l'appetit : prinses à l'entrée de table, elles laschent le ventre.

Les harangs. Les harangs frais ont la chair grasse, molle & delicate Ils ressemblent si bien aux petites aloses, qu'à grand peine les peut-on discerner. Il ne s'en trouue qu'en la mer Oceane seulement, où ils sont quelquesfois en si grandes troupes, qu'il n'est pas possible de les prẽdre. Mais apres l'equinoxe d'Automne, ils se diuisent par bandes & changent de lieux, & vont çà & là par escadrons : de sorte qu'on en

prend ordinairement beaucoup ensemble. Et meurẽt aussi tost qu'ils sont hors de l'eau. On les sale incontinent, puis on les arange dans des tonnes : Belon croit qu'ils soiẽt pour ceste cause appellez harangs.

On en seche d'autres à la fumée, apres les auoir vn peu salez, qu'on appelle sorez. Les sorez.

Il y a plusieurs sortes de rougets, entre lesquels celuy qui est appellé en Grec τρίγλη, & en Latin, *mullus*, est fort celebré des anciens, pour sa delicatesse. Sur tous les poissons de mer, il a la chair fort dure, & neantmoins fort friable, d'autant qu'il n'a point de viscosité ny de gresse, & nourrit d'auantage que les autres, quand on le digere bien. Toutesfois ceux qui sont extremement grands, n'ont pas la chair si plaisante, ny si aisée à digerer, que les moindres. Ceux qui mangent des petis cancres sentent mauuais, & sont desagreables au goust, de fascheuse digestion, & de mauuais suc, dit Galien. Les rougets

Le rouget que les Latins appellent *cuculus*, n'est pas aussi à contemner : non plus que celuy qu'ils nomment *Lyra*. L'vn & l'autre a la chair dure & seche, & peu ou point glutineuse.

Le goujon de mer est plus exquis que celuy de riuiere. Celuy qui vit aux riuages sablonneux, ou autour des rochers, est excellent, tant pour le plaisir, que pour la digestion & bonté de son suc. Celuy qui se trouue aux embouchures des fleuues, ou aux estangs maritimes, ou autres, n'est pas si plaisant, ny de bon suc ny facile à digerer. Celuy qui vient des eaux Le goujon.

bourbeuſes, ou des riuieres qui reçoiuent les immondices de la ville, eſt tres-mauuais. La chair des goujons eſt plus dure, que celle des ſaxatiles, & plus molle que celle des rougets, dit Galien. On l'appelle en Grec κωβιὸς, & en Latin *gobio*, & *gobius*.

Le barbeau Le barbeau a la chair blanche, molle, ſuaue, mais fort phlegmatique. C'eſt pourquoy le vieil vaut bien mieux que le ieune: Auſſi eſt il de plus grand prix. Le vulgaire tient que ſes œufs ſont veneneux, pource qu'ils deſuoient l'eſtomac par haut & par bas. Mais cela ſe fait à raiſon qu'ils eſmeuuent & excitent la cholere. Auſone le nomme en Latin *barbus*. On le pourroit bien appeller auſſi *mugil fluuiatilis*.

Le muſnier. Les Grecs nomment pareillement κέφαλος ποτάμιος, & les Latins *capito fluuiatilis*, le poiſſon que nous appellõs vulgairement muſnier, pource qu'il ſ'en trouue quantité à l'entour des moulins. Il ſe nourrit de bourbe & d'eau. Il a la chair blanche, & le gouſt fade. Il deuient meilleur, quand il eſt ſalé.

La brame. La brame ſe plaiſt aux eaux dormantes, & ſe nourrit là d'herbes, de bourbe & d'ordure. Sa chair eſt molle, graſſe, & excremẽteuſe. Neãtmoins il y en a aucuns qui en font eſtat. Tantoſt on la roſtit ſur le gril, tantoſt on la met en paſte, eſtant bien eſpicée. Mais elle eſt plus plaiſante au gouſt, que ſalubre au corps.

La vandoiſe La Vandoiſe a la chair molle & douce. Rondelet dit que c'eſt vne eſpece de *Leuciſcus*.

La roſſe (que Geſner appelle en Latin *rutilus*) n'a pas la chair ſi ſauoureuſe que la vandoiſe.

La tanche

La tanche se nourrit de bourbe & de mucosité. C'est pourquoy elle se plaist aux eaux marescageuses & dormantes. Sa chair engendre vn suc gros, visqueux & excrementeux. Ausone l'appelle *tinca*. La tanche.

Les huistres & toutes manieres de poissons reuestus de grosses escailles, qu'Aristote appelloit *ostracodermes*, engendrent vn sang fort gros & espés. Vray est que leur eau a vertu de lascher le ventre, tout ainsi que le laict clair: mais leur chair est grossiere & dure à digerer, causant en nous quātité d'humeurs terrestres & melancholiques. Les bons compagnons les font cuire sur le gril dans leurs escailles, y adioustans du beurre & quelque peu de poyure, pour exciter l'appetit de Venus. Plusieurs les font cuire entre deux plats. Aucuns les font frite à la paelle: les autres les mangent crues. Les huistres

Les moules sont appellées en Grec μύες & μύακες en Latin *mituli* & *musculi*. Elles se prennent ordinairemēt en la mer. Il s'en troue aussi aux riuieres & aux estangs, où il y a des pierres, ou bois attaché. On en voit des grandes & des petites. Les plus grandes sont dures & facheuses à digerer, & engendrent vn gros sang, & force pituite: mais elles nourrissent beaucoup, & esmouuent le ventre & l'vrine. Les plus petites ont la chair plus molle & plus douce de bon suc: mais elles nourrissent moins, & prouoquent dauantage l'vrine. Celles de mer ont la coquille plus espoisse & plus courte, & sont plus agreables au palais, que les autres. Les moules.

Les tortuës. Les tortuës que les Latins appellent *testudines* ont la chair principalement des espaules & des cuisses grasse, douce & delicate. Il y en a des terrestres & des aquatiques. Et de celles-cy, les vnes viuent en la mer, aucunes aux riuieres nettes, & les autres aux marescages. Les tortuës de mer sont estimées les meilleures. Leur chair ne sent nullement la marine.

Les escreuisses. Galien dit que les escreuisses, cancres, gambares, & les autres poissons nommez en Grec *malacostracs* ont tous la chair dure, difficile à digerer, & fort nourrissante: laquelle estant cuicte en eau perd tellemẽt son suc salé, qu'elle constipe le ventre. Rondelet tout au cõtraire escrit que les escreuisses dites *astaci fluuiatiles*, ont la chair molle, fluide, tres-humide, & peu nourrissante. Mais l'opinion de Galien doit estre preferée à la sienne.

Les escargots. Combien que les escargots soient du nombre des animaux terrestres, si est-ce toutesfois qu'il n'est point impertinent d'en faire icy mention, à cause qu'ils ont des coquilles comme les aquatics, desquels ie viens de parler. Les escargots ont la chair dure & difficile à cuire, mais fort nourrissante, quand elle est digerée, & si ont vn suc qui lasche le ventre, ne plus ne moins que les poissons garnis de grosses escailles. Au surplus les limaçons font le sang gros & espés.

Les balaines & autres poissons ceteux. Les balaines, dauphins, thuns, & autres grands poissons de mer, appellez ceteux, ont tous la chair dure, de mauuais suc, & chargées d'excremens. C'est pourquoy on a de coustume de les saler, afin de rendre la nourriture

qu'on en tire pour le corps plus ſubtile,&plus propre pour la digeſtion, & la generation du ſang. Car la chair fraiſche de ces poiſſons là, ſi elle n'eſt fort bien digeree,amaſſe vn tas d'humeurs crues aux veines,dit Galien.

Iaçoit que les grenoüilles reſſemblent aux beſtes terreſtres,ſi ſont elles neātmoins aquatiques Il eſt beſoin de les bien diſtinguer. Car celles qui viuent dans les mareſcages ſont tenues pour veneneuſes : mais celles des riuieres,ruiſſeaux & fontaines ſont bonnes à manger, principalement les cuiſſes. Elles ont la chair blanche, & dure quand elle eſt fraiſche, mais eſtant gardee,elle deuiēt tēdre. Les grecs les appellent βάτραχοι, & les Latins *ranæ*. Les grenouilles.

Des herbes bonnes à manger. CHAP. IX.

Les herbes en comparaiſon des beſtes ſont peu nourriſſantes, mais elles ſont propres les vnes pour raffraichir, les autres pour reſchauffer, accommodees en potage, ſalade, ſauſſe, ou autre maniere. La vertu des herbes.

Entre les herbes qu'on mange ordinairemēt, la laictüe tient le premier rang.Elle eſt de meilleur ſuc que toutes les autres. Elle raffraichit biē le corps, fait dormir,empeſche les ſonges, refrene la concupiſcence charnelle.Pour ceſte cauſe les gens de religion, & autres non mariez en doiuent vſer ſouuent. De la laictue.

La chicoree des iardins a meſme vertu que la laictue, mais elle n'eſt pas ſi plaiſante au gouſt, ny de ſi bon ſuc. De la chicoree.

De l'ozeille L'ozeille à raison de son aigreur est agreable à manger, elle excite l'appetit, & mitige la chaleur de l'estomac, & du foye. Estant boüillie auec la chair elle l'attendrit.

Du pourpier Le pourpiet rafraichit fort, appaise la soif, estaint l'ardeur de Venus, desagasse les dents, addoucissant de son humidité visqueuse ce qui auroit esté rédu aspre, & par trop desseché par choses aigres & vertes.

De la poirce La poiree (qu'on appelle ioutte à Reims) n'est guere bonne à l'estomac. Son suc est si detersif, qu'il lasche le ventre.

Des choux. Les choux engendrent mauuais suc, nuisent à l'estomac, & à la veuë, & causent des horribles songes. Leur premier boüillon est laxatif, mais ils referrent le ventre quand ils sont cuicts encore vne fois en eau boüillante, parce qu'ils ont perdu alors leur nature nitreuse & salee.

Des espinards. Les espinards amolissent le ventre, & humectent le corps, mais ils sont venteux. Pour empescher qu'ils n'excitent des vents, il les faut premierement boüillir en l'eau qu'ils rendẽt, sans y en mettre d'autre: puis adiouster quelque peu de poiure auec du beurre & du verjus quand on les fricasse en la paëlle.

De la bourrache, & de la buglose. La bourrache & la buglose seruẽt en potage, pour purifier le sang, & tenir le ventre lasche. Leurs fleurs sont fort bonnes en salade, pour resiouyr le cœur, & cõforter les esprits vitaux. On les trempe pareillement dans le vin, pour apporter gayeté, & chasser toute tristesse.

Du houblon Le ieune houblon est de suc loüable, il purifie le sang, & est ennemy de l'humeur melãcholic.

Les asperges outre ce qu'elles sont gratieuses au goust, profitent à l'estomac, desopilent le foye, & les conduits de l'vrine, & font bon ventre, estans mangees à l'entree de table. Des asperges.

Les artichauds eschauffent le sang, & incitēt nature au cōbat amoureux de Venus, ils sont bons à l'estomac, & donnent appetit. Toutefois Galien dit qu'ils sont de mauuais suc, principalement quand ils deuiennent trop durs, d'autant qu'ils engendrent alors vn suc cholerie & melancholic. Mais on les estime tāt pour leur friandise, qu'il ne se fait banquet magnific sans y en auoir. On mange non seulement les pommes, mais aussi les cardes d'artichauds, auec beurre, sel & vinaigre. Des artichauds.

Le cresson encore qu'il prenne sa naissance aux ruisseaux des fontaines, si est-ce qu'il est de temperament chaud & sec, & prouoque l'vrine. On le mange ordinairement crud en sallade. Les Grecs l'appellēt *sisymbrium* aucuns *cardamina*, pource qu'au goust il ressemble au cardame que les Latins nomment *nasturtium*, & les François *nasitort*. Du cresson

La roquette eschauffe fort, elle excite l'appetit de Venus. Elle fait mal à la teste, si on la mange seule en salade. Il est meilleur de la mesler auec des fueilles de laictuë. De la roquette.

Aucuns mangent du basilic en salade, mais il est de mauuais suc, & n'est pas bō à l'estomac, ny aux yeux. Vray est que son odeur resiouït le cœur. Du basilic.

La menthe fortifie l'estomac, & le remet en appetit. Son odeur fait reuenir le cœur. De la menthe.

Le fenoüil est vtile à la veüe, il augmente la Du fenoüil.

semence, & engendre abondance de laict aux mammelles des femmes.

Du persil. Le persil est agreable à l'estomac, & profitable aux roignons, parce qu'il est diuretic.

Du cerfueil. Le cerfueil excite l'appetit, fait vriner, & purifie le sang.

De la saulge. La saulge est manifestemēt chaude, & quelque peu astringente. Il est bon d'en assaisonner les viandes, pour resueiller l'appetit, & digerer les cruditez de l'estomac.

De l'hyssope. L'hyssope eschauffe & desseche fort. Par sa subtilité elle nettoye la poictrine & les poulmons, des phlegmes gros & visqueux qui s'y amassent.

Du thym. Le thym est de mesme tēperamēt, & pectoral aussi, il prouoque l'vrine & les mois des fēmes.

De la sariette. La sariette est pareillement chaude & seche, elle ouure l'appetit, aide la digestion, & excite au coït.

De la pimpernelle. La pimpernelle est fort agreable en salade. Mise dedans le vin, elle le rend aucunement aromatic, & de plus plaisant goust. On en fait grand cas en temps de peste, prise en breuuage elle est souueraine pour restraindre le flux menstruel des femmes.

Des raues. Les raues qu'on appelle autrement raiforts, ont vne chaleur & acrimonie manifeste, & partant vertu d'attenuer. On en vse ordinairement auec les viādes en forme de salade, pour ouurir l'appetit. Galien est d'aduis qu'on les mange à l'entree de table, à fin qu'elles descendent incontinent: combien que Dioscoride ait escrit qu'il les faut prendre à la fin du repas, afin d'ayder à la digestion, & qu'estans prinses

au commencement elles soufleuent les viandes,& les font vomir. Aucuns tiennent que le frequent vsage des raues fait auoir quantité de laict aux nourrices.

Les naueaux sont venteux, & ont grande vertu d'esmouuoir le desir de Venus. Ils nourrissent peu, & engendrent des vers aux petits enfans par leur douceur. Les petis nauets sont beaucoup plꝰ sauoreux, que les gros naueaux. Il faut assaisõner les naueaux auec du poyure, ou de la moustarde, pour coriger leur vẽtosité. Des naueaux.

Les cheruis, carottes, & pastenades nourrissent encore moins que les naueaux, & sont difficiles à digerer, comme les autres racines, neantmoins ils eschauffent manifestement & prouoquent l'vrine, & les mois des femmes. Des cheruis, carottes & pastenades.

Les ails, oignons, & porreaux eschauffent extremement le corps, digerent les cruditez, subtilient les grosses humeurs, découppent les visqueuses, & desoppilent les entrailles. Quãd il sont bien cuicts, ils perdent leur acrimonie, & donnent quelque peu de nourriture au corps, ce qu'ils ne faisoient pas auparauant: & ne sont plus de mauuais suc cõme ils estoient. Mais cõme ils sont propres à ceux qui ont vn tas d'humeurs phlegmatiques, cruës, grosses & visqueuses, & qui sont subjects à la granelle, & à difficulté d'vrine: ainsi sont-ils contraires à ceux qui sont de nature cholerics, & subiects au mal de teste. Des ails, oignons, & porreaux.

Des fruicts. CHAP. X.

ENTRE les fruicts ceux qui sont massifs & terrestres, sont fort nourrissans & de lon- La vertu des fruicts.

gue durée : mais ceux qui sont de consistence humide donnent peu de nourriture, & ne se peuuent garder, d'autant qu'ils se corompent incontinent. Vray est qu'ils sont plustost digerez, & plus promptement rendus par le vẽtre, que les solides, principalement quand ils ont quelque qualité nitreuse, & vertu detersiue: aussi sont ils de plus mauuais suc, que ceux qui n'õt aucune qualité manifeste au goust, & outre ce sont venteux, comme ceux qu'on mange deuant qu'ils soient parfaictement meurs. Tellement qu'ils ne sont profitables qu'à ceux qui durant la grande chaleur d'Esté sont fatiguez à force de cheminer & trauailler. Car ils sont bons alors pour les rafraischir, & leur humecter la secheresse du corps.

Des melons

Les melons de leur nature sont extremement froids & humides, & de mauuais suc, ils se corrompent aisément en l'estomac, & descendẽt plustost en bas que les courges: ils sont souuerains pour temperer la chaleur des reins, & pour faire vriner, & vider la gratelle, à cause qu'ils ont vne vertu absterfiue laquelle toutefois est plus grande en la semence, qu'en la chair. Il faut choisir ceux qui ont la chair ferme, & leur cauité seche, & qui sont meurs, pource qu'ils sont moins froids, & plus delicats à manger.

Des concombres.

L'vsage des concombres est bien dãgereux, d'autant que leur nourriture ne vaut rien, & que leur suc se corrompt facilement és veines. Vray est que leur semence mise en orge mondé, ou en decoction, prouoque l'vrine & rafraichit l'ardeur des reins.

Les courges & les citroüilles ne sont pas si pernicieuses que les concombres, moyennant qu'on corrige leur aquosité auec saffran, poyure ou autre pouldre aromatique. Estans cuictes elles n'ont point de qualité manifeste au goust, & ne donnent pas grande nourriture au corps, à cause que leur suc est aqueux, mais elles se digerent sans peine,& glissent aisément en bas, à raison de leur humidité. Des courges & citroüilles

Les figues nourrissent dauantage que tous les fruicts passagers, & ne sont pas de si mauuais suc. Vray est qu'elles sont venteuses, mais elles trauersent soudain outre l'estomach, & passent aisemēt par tout le corps, à cause qu'elles ont vne grande vertu absterfiue, tellement qu'elles font ietter la grauelle hors des reins. Les figues meures sont beaucoup meilleures que les verdes. Les figues seches (qu'on appelle cariques) excellent aussi en bonté les recentes. Elles laschent le ventre, & nettoyent les roignons, pource qu'elles sont aperitiues. Il se faut garder toutesfois d'en trop vser, pource quelles engendrent vn sang qui n'est pas fort bon & vne chair qui n'est point ferme ny solide, ains spongieuse & mollasse, & causent quantité de poux, comme asseure Galien. Des figues.

Les raisins ne sont pas si nourrissans que les figues: mais ils ont cela de bon, qu'ils passent vistement par l'estomach, encore qu'ils soient cōposez de substances diuerses. Car les pepins qui sont de substance seche, & aucunement astringente, passent incontinent au trauers des boyaux, sans receuoir alteration quelconque, partant ne nourrissent point, ains reserrent: Des raisins.

La peau qui est autour, reçoit aussi peu de changement dans l'estomach, tellemẽt qu'elle ne donne guere dauantage de nourriture, ains vn peu d'astriction: Par ainsi il n'y a que la substance charnuë qui est dedans leurs grains, & le jus qui est parmy, qui nourrissent, & qui laschent. Mais la substance charnuë nourrit plus, & lasche moins, & le jus (qu'õ appelle moust) nourrit moins & lasche plus, & s'il ne passe soudainement, il remplit le ventre de ventosité. Mais les raisins qui sont penduz quelque temps en l'air, pourueu qu'ils soient bien meurs, deuiennent bons en perfection. Car ils n'enflẽt point l'estomach, & ne troublẽt point le ventre, comme ceux qui sont noueux, ains raffraichissent legerement, & remettent en appetit les degoustez.

Des passules Les raisins de quesse, qu'on seche au Soleil, pour la varieté de leur goust, ont diuerse temperature & vertu. Car les doux sont de temperament plus chauds, & les aspres plus froids: ceux-là sont moyennement detersifs: mais ceux-cy fortifient l'estomach, & constipent le ventre. Ceux qui sont gras, & qui ont l'escorce deliée, sont les plus excellens. Ceux de Damas sont tousiours preferez aux autres. On fait grand cas aussi de ceux de Corinthe.

De fraises. Les fraises outre-ce qu'elles sont bonnes à manger en Esté, elles sont profitables aux bilieux, & à ceux qui ont l'estomach trop eschauffé, & qui sont alterez: Car elles estanchent la soif. Leur jus est souuerain pour oster les rougeurs & petites gratelles qui viennent au visage de chaleur de foye, mesme pour

effacer les taches & boutons de ladrerie.

Les framboises à cause de leur douce aspreté, ou plustost de leur douceur tant soit peu aspre, sont si aggreables au goust, qu'il n'est rien plus. Car il n'y a saueur, ny odeur plus plaisante, que celle de la framboise. C'est pourquoy le vin qui sent la framboise est tousiours estimé le plus excellent. Et bien que les framboises ne se puissent garder long temps fraisches, on les peut neantmoins conseruer confites tant qu'on voudra. Leur confiture surpasse en delicatesse toutes les autres. Leur couleur vermeille delecte pareillement la veuë. Des framboises.

Les meures descendent soudain en bas, à cause qu'elles sont de substance humide & glissante, & aussi qu'elles ont quelque qualité tant soit peu acre. S'il arriue d'auanture qu'elles arrestent trop long temps au ventre, elles se corrompent incontinent, comme les autres fruicts qui ne sont point de garde. C'est pourquoy il les faut manger à ieun, ou bien à l'entrée du repas. Car si elles rencõtrent quelque mauuais suc en l'estomach, ou si on les prẽd apres les autres viandes, elles se corrompent quant & quant. Elles donnent peu de nourriture au corps, mais elles sont bonnes en Esté pour raffraichir l'estomach, & le foye trop chaud. Des meures

Les groiseles deuant qu'estre meures, ont vne verdure agreable au palais. On en vend tous les ans vne grande quantité à Reims, pour ce que les gens de ceste ville les ayment tant, qu'ils en vsent beaucoup en leurs potages, Des groiseles.

fauſſes, paſtez, & tartes qu'ils appellent au païs coqueluces. Pour ceſte cauſe les iardiniers y cultiuent diligemment les groiſeliers, pour le grand profit qu'ils en tirent. Ie ne veux pas icy meſpriſer les groiſeles, de peur de deſgouſter & deſappetiſſer les Dames de Reims, qui durant la ſaiſon, ne trouuent point de viandes bonnes, ſi elles ne ſont aſſaiſonnees auec force groiſeles. Ioint que ce fruict n'apporte point de dommage aux Medecins du lieu.

Des groiſeles d'outremer. Les groiſeles rouges ont vn gouſt aigredoux fort plaiſant au palais. Elles raffraichiſſent le corps, eſtanchent la ſoif, donnent appetit, fortifient l'eſtomach, & referrent le flux de ventre excité d'humeur bilieuſe. Les Apothicaires gardent le ſuc de ce fruict cõfit, pour ſ'en ſeruir le long de l'année, & l'appellent *rob de ribes.*

Des ceriſes. Les ceriſes mangées fraiſches font bon ventre, eſtans ſeches, le reſerrent. Celles qui ſont paruenuës à parfaite maturité ſont douces; mais celles qui ne ſont point encores meures, ſont aſpres, ou aigres. Les douces laſchẽt plus le ventre, mais elles ne ſont pas ſi bonnes à l'eſtomach. Les aſpres au contraire. Les aigres ſont bonnes aux eſtomachs phlegmatics, & remplis de ſuperfluitez. Car elles ſont plus deſſicatiues que les aſpres, & aucunement inciſiues. Les gueignes, bigarreaux, & ceſſes, n'õt pas ſi bon ſuc, que les ceriſes.

Des prunes. Les prunes laſchent le ventre; les fraiſches, plus, & les ſeches moins. Elles euacüẽt la cholere. Les prunes douces raffraichiſſent moins, les aigres & les aſpres ſont plus froides & hu-

mides, & plus astringentes que laxatiues.

Les plus excellentes sont celles de Damas, qui sont de trois sortes, noires, rouges, & violettes. Des damas.

Les dattes tiennent le second rang, pour leur suauité. Des dattes.

On fait grand cas en Prouẽce des prunes de Brignoles, pour leur plaisant goust. Des Brignoles.

On prise fort aussi les prunes de Pardigoygne pour leur grosseur, & saueur agreable. Des Pardigoynes.

Les pruneaux de Reims sont exquis, plus pour leur beauté, que pour leur bõté. Car leur couleur bleuë est plus delectable à la veuë, que n'est leur goust agreable au palais. Ils ont tant soit peu d'aigreur & d'astriction. On les appelle au pays, Nobertes. Des nobertes.

Il y a encores d'autres prunes à Reims, nommées vagnons, qu'on mange coustumieremẽt deuant qu'estre meures. A cause de leur grande aspreté & verdure, les gens de ceste ville en sont si friands, qu'ils en mettent ordinairemẽt en leur potages, pastez & coqueluces, en lieu de verjus. Des vagnõs.

Dioscoride dit que les pesches meures sont bonnes à l'estomach, & au ventre. Mais Galien maintient qu'elles sont de mauuaise nourriture, & qu'elles se corrompent aisément, & partant doiuent estre mangées à l'entrée de table, & non à l'issuë. Les meilleures pesches sõt estimées celles de Corbeil, qui ont la chair seche & solide, ne tenãt aucunemẽt au noyau. Aucuns font grand cas des presses nommées *persica duracina*, encore que leur chair tienne si fort au noyau, qu'elles ne le laisse iamais net. Des pesches

On prise fort aussi les Mericotons, Pauies, & Alberges.

Des abricots. Les abricots sont beaucoup meilleurs que les pesches. Car ils ne se corrompent pas si tost au ventricule, & ne s'aigrissent point, & ont le goust plus suaue, & pource sont plus agreables à l'estomac. On les appelle *præcocia*, c'est a dire fruicts hastifs, pource qu'ils sōt plustost meurs que les autres.

Des pōmes. Les pommes comme elles sont differentes en saueur, aussi ont-elles diuerses qualitez & proprietez: Les vnes sont douces, aucunes aspres, & les autres aigres. Il y en a aussi de saueur meslée, & pareillemēt des fades, qui n'ōt point de goust. Les douces sont de moyenne temperature, tenans toutesfois plus de la chaleur: comme les insipides tirent dauantage sur la froideur: les aspres sont de substance froide & terrestre: les aigres de substance froide, mais de parties subtiles. Les pommes seulement douces, sont tost distribuées par le corps, mais si elles participent d'acrimonie, ou grosse substance, elles sont plustost euacuées par le bas. Les aspres sont propres quād l'estomac est debile, ou par trop grande chaleur, ou trop grande humidité. Et les aigres, quand il y a dans l'estomac quelque grosse humeur amassée qui n'est pas trop froide. Car elles sont bonnes pour l'inciser. Les pommes vertes sont de difficile digestion, de tardiue distribution, & de mauuaise nourriture: mais les parfaictement meures sont bonnes cuictes. Les pommes de court-pendu excellent toutes les autres en saueur & en odeur.

Les poires sont bonnes à l'estomach, à cause de leur astriction. Elles sont dessicatiues & quelque peu nutritiues. On cognoist leurs proprietez par leurs saueurs. Car il y a des poires (ainsi que des pommes) seulement douces, aspres, ou aigres: aucunes ont diuerses saueurs meslées: autres n'ont point du tout de goust. Les poires de Rousselet sont excellentes à Reims, vray est qu'elles ne sont point de garde: mais on les fait secher au four, pour en auoir tout le long de l'année. On fait grand cas de celles de bon Chrestien, de bergamote, de trouué, & de ceiteau. Des poires.

Les pommes & poires de coings, ont vne plus grande astriction que les autres, & pource sont vtiles à l'estomach. Si on en mange deuant tout autre viande, elles reserrent le ventre: au contraire, si on les prend apres, elles le laschent. Des coings.

Le cotignac qu'on fait de chair de coings fort meurs confits en succre, prins à l'entrée du repas, a grande vertu aussi de corroborer l'estomach, d'ayder à la digestion, d'arrester le flux de ventre, & de garantir la teste des fumées qui montent en haut apres boire. Du cotignac

Les mesles, qu'on appelle en France nesfles, sont bonnes à l'estomach, & reserrent le vẽtre, pource qu'elles sont fort astringentes. Des mesles.

Les cornailles sont merueilleusement aspres, & pource restraignent fort le ventre, comme les nesfles. Des cornailles.

Les sorbes, qu'on appelle en France cormes, sont moins astringentes, & plus plaisantes à manger que les nesfles, à cause qu'elles Des sorbes.

n'ont pas tāt de verdeur. Et bien que tous ces fruicts soient bons à manger, si n'en faut-il pas toutesfois vser de beaucoup, parce qu'ils nous seruent plustost comme medicament, que cōme aliment.

Des grenades. Les grenades sont de plus plaisant goust, & meilleures à l'estomach que les pommes & les poires. Il y en a de trois sortes, de douces, d'aigres, & de vineuses. Elles sont toutes de bon suc, mais peu nourrissantes. Les douces sont plus agreables à l'estomac, mais elles y engendrent quelque chaleur, & des ventositez, & pource sont deffenduës aux fiéures. Les aigres rafraichissent l'estomach trop eschauffé, reserrent le ventre, & prouoquent l'vrine. Les vineuses sont de moyenne qualité entre les aigres & les douces. Les grains sont plus astringents & dessicatifs que le jus, & l'escorce encores plus. Elles sont appellées des Latins *mala punica*, & cōmunement *granata*, à raison qu'elles sont toutes pleines de grains au dedans. Toutesfois il y en a qui disent qu'elles sont ainsi nommées, de Grenade Royaume d'Espagne, où elles croissent en grande quantité.

Des citrons. Les citrons en Latin *citria*, sont appellez des Grecs *Medica*, pource qu'ils ont esté premierement apportez de Medie. Ils sont composez de trois parties differentes en temperature, & vertu. Car l'escorce est chaude, seche, acre & aromatique : laquelle estant confite en succre fortifie l'estomach, & ayde la digestion, bien qu'elle soit difficile à digerer, quād on la māge cruë, d'autant qu'elle est dure. Au contraire le jus est aigre, refrigeratif, & desiccatif : lequel reprime

reprime fort la cholere, & est bon contre la peste. Mais la chair du milieu qui donne nourriture au corps, n'est ny aigre, ny acre au goust, ains de moyenne qualité entre les deux. Vray est que la graine qu'on trouue enclose dedãs, est amere, resolutiue & dessiccatiue, & partant resiste à tous venins, & fait bonne haleine.

Les limons sont de mesme nature & faculté que les citrons. Le syrop qu'on fait de leur suc, est fort singulier aux fiéures ardentes, & contagieuses. Leur jus est profitable à la grauelle, & propre pour nettoyer les taches du visage. Des limons.

Les poncilles qui sont deux fois aussi grands que les limons, bien qu'ils soient beaux à voir, ne sont pas pourtant si bons à manger frais: car ils n'õt quasi point de goust. Mais à cause qu'ils ont l'escorce beaucoup plus espoisse, ils sont requis des Apothicaires, pour les confire. Des poncilles.

Les oranges ont l'escorce plus chaude que les citrons: on l'apperçoit bien au goust plus acre & plus amer. Elles n'ont pas toutes le ius de mesme saueur. Car les vnes ont le suc doux, les autres aigre, aucunes l'ont vineux. Les douces orẽges eschauffent de toutes leurs parties: le suc des autres est refrigeratif, & resiste à pourriture, & pource sont propres aux fiéures: les douces au contraire. Elles sont appellées *aurentia*, *quasi aurea mala*, pource qu'elles ont couleur d'or. Des orẽges.

Les cappres sont de parties fort subtiles, & pource donnent peu de nourriture au corps. Mais estant bien dessalées, elles sont bõnes en salades, pour ouurir l'appetit, pour nettoyer & purger les phlegmes qui sont en l'estomac, & Des cappres.

deliurer les oppilations du foye & de la rate, moyennant qu'elles soient mãgées auec huile & vinaigre deuant toute autre viande. Dioscoride dit qu'elles sont meilleures à l'estomac estant cuictes que cruës. Les grosses, d'autant qu'elles ont plus de suc & plus de chair, sont beaucoup meilleures que les menuës: toutesfois les menuës sont plus appetissantes que les grosses, parce qu'elles sont plus abbreuées de vinaigre.

Des oliues. Les oliues encore verdes excitent l'appetit, & confortent l'estomac, mais elles rendent le ventre dur, pource qu'elles sont astringentes, & ne donnent guere de nourriture au corps. Les oliues parfaictement meures font mal à l'estomac, à la teste & aux yeux. Elles sont moderément chaudes, & les autres au contraire refroidissent.

Des cerneaux. Les noix fraisches ne sont point manifestement astringentes ny huileuses, ains fades & sans grande saueur. C'est pourquoy on a de coustume de les assaisonner auec du sel & du vin, ou de l'eau. Elles sont aisées à digerer, &

Des noix. font bon ventre. Mais les noix seches n'õt pas peu d'astrictiõ, laquelle auec le temps se perd, leur substance se conuertissant en huile. Elles sont de difficile digestiõ, nuisibles à l'estomac, contraires à la toux, augmentent la cholere, font douleur de teste, & rẽdent le ventre dur. Vray est qu'elles sont de mesme vertu que les fraisches, si on les laisse long-temps tremper dans l'eau. Les noix encores v ertes, confites auec leur escorce en succre, sont bonnes à l'estomac, & plaisantes au goust.

Les noisettes,qu'on appelle en France auellaines, & en Champaigne Corynes, donnent plus de nourriture que les noix, pource qu'elles sont plus massiues, & moins grasses, mais elles sont encores plus difficiles à digerer, & mauuaises à l'estomac. Estás broyées & beües auec eau miellée elles sont profitables à la toux.Les lõguettes sont plus exquises que les rondes, d'autant qu'elles sont plus sauoureuses.On les nomme à Reims Corynes franches. Des noisettes.

Les amandes ne sont aucunement astringẽtes,ains incisiues & detersiues,principalement les ameres, d'autãt qu'elles sont plus chaudes & desiccatiues que les douces, au moyen dequoy elles font cracher les grosses & visqueuses humeurs contenuës en la poictrine & aux poulmons,& nettoyent & desoppilẽt le foye, la rate & les reins.Elles sont aussi aucunement grasses & huileuses comme les noix. Elles ne nourrissent pas beaucoup,iaçoit que plusieurs en vsent pour restaurer leurs forces, & estre plus prompts au jeu d'amour. Elles appaisent les douleurs,font dormir,prouoquent l'vrine. Dioscoride dit que si on mange cinq ou sept amandes ameres deuant le repas, qu'elles gardent d'enyurer. Des amandes.

Les pignons, comme tesmoigne Galien, nourrissent fort & engendrent bon suc, encore qu'il soit plus grossier que subtil, mais ils sont de difficile digestion. Si nous croyons Auicenne, ils sont maturatifs, lenitifs, & resolutifs, partant profitables aux pulmonics, & à ceux qui sont trauaillez de la toux, ils augmentent le sperme,& incitent au jeu d'amour, Des pignõs

ils mondificnt les reins & la vessie, & sont singulierement bons à ceux qui ne peuuent pisser que goutte à goutte.

Des pistaches. Les pistaches ressemblent aux pignons, mais ils ne sont pas si nourrissans. Ils sont propres pour desoppiler & fortifier le foye ; car ils ont vne vertu aromatique, auec vne petite amertume & aspreté au goust.

Des chastaignes. Les chastaignes sont de grande nourriture, mais de gros suc, & de difficile digestion: Elles reserrent le ventre, & engendrent des ventositez, tellement qu'elles enflent, rendent les personnes libidineuses, & font mal à la teste, si on en mange trop.

Des marrõs. Les marrons tiennent le premier rang entre les chastaignes. Car ils sont plus gros, plus beaux & plus sauoreux. Ceux de Lyon sont renommez par dessus les autres.

Des legumes. Reste à parler des legumes, qui sont auiourd'huy en vsage.

Des féues. Les féues sont de tẽperature moyennement froide & seche. Leur chair est quelque peu abstersiue, tout ainsi que l'escorce est vn peu abstringente. Elles sont fort venteuses, de sorte qu'elles enflent assez souuent tout le corps, & causent des songes fascheux. Elles ont vne substance non massiue, ne pesante : ains spongieuse & legere, ayant nonobstant quelque qualité detersiue, cõme l'orge mondé: en vertu de laquelle elles ne demeurent pas longtemps à passer par le ventre. Estans fricassées elles perdent leur ventosité, mais elles sont de fort difficile digestion, arrestent longuement à passer, & donnent vne nourriture grossiere au corps. Quand on les mange vertes, deuant

qu'estre meures & seches, elles engendrent vne nourriture plus humide, & par consequent vne plus grande abondance d'excremens, non seulement aux boyaux, mais vniuersellement par tout le corps: tellemẽt qu'elles ne nourrissent pas tant, mais elles passent plus legerement par le ventre. Pour leur faire perdre leur ventosité, aucuns y meslent des oignons, autres de la sarriette, ou des espices en les fricassant. Car toutes viandes venteuses doiuent estre corrigées par choses chaudes & attenuatiues.

Les pois quant à leur substance ressemblent aucunement aux féues. Il n'y a que deux choses à dire, l'vne qu'ils ne causent pas tant de ventositez que les féues: l'autre qu'ils n'ont aucune vertu detersiue, & pource sont plus tardifs à descendre par le ventre, comme dit Galien. C'est donc abus de bailler à humer de la purée de pois à ceux qui ont pris medecine laxatiue, pour lauer l'estomac. Vray est que les pois verds donnent au corps vne nourriture plus humide, & plus abondante en superfluitez que les secs: & par ainsi nourrissent moins, mais ils descendent plustost en bas. Toutesfois quand ils sont fricassez, ils sont de plus dure digestion, & reserrent dauantage le ventre, & engendrent vn plus gros suc. Des pois.

Les pois chiches ne sont moins venteux que les féues, mais ils nourrissent dauãtage. Ils ont aussi la vertu abstersiue plus grande que les féues, à raison de quoy ils sont propres à la grauelle, prouoquẽt l'vrine, & les fleurs aux femmes, & font bon ventre: ils engendrent force Des chiches

laict,& attisent le brasier de Venus,en accroissant la semence.

Des létilles. Les lentilles sont fort astringentes & dessicatiues,& pource reserrent le ventre, iaçoit que leur boüillon le lasche. Estãt pellées elles perdent leur forte astriction, & nourrissent dauãtage, mais elles engendrent vn sang gros & melancholic, & sont de difficile digestion.

Du riz. Le riz nourrit mediocrement,mais il reserre le vẽtre, & pource est fort bon à ceux qui ont la dysenterie,ou quelque deuoyement d'estomach.Il est de plus facile digestion,& de meilleur goust, quand on le fait cuire auec laict de vache,laict d'amãdes,ou boüillõ gras de chair.

De l'orge mondé. L'orge mondé bien appareillé est vne viande des plus recommãdées qui se face point de grain quelconque,pour faire bon sang. Car il rafraichit,humecte & desaltere, il engẽdre vn suc subtil & aucunemẽt detersif, il coule doucement en bas,d'autant qu'il n'a point d'astrictiõ,il n'est point fascheux à digerer, il n'enfie point l'estomach, & ne donne point de tranchées au ventre, tellement qu'il n'apporte aucune nuisance au corps.

Des champignons. Encore ne faut-il pas mettre fin à ce traicté, sans faire mention des champignons. Il y en a deux sortes,cõme tesmoigne Dioscoride. Car les vns sont bõs à mãger, & les autres sont venimeux. Ils sont venimeux quand ils croissent en lieu où il y a quelque clou de fer enroüillé, ou quelque drap pourry,ou pres de la cauerne d'vn serpent, ou au pied de quelque arbre qui produit ordinairement fruicts nuisibles.Ceux qui sont tels ont au dessus quelque ordure ou

baue espoisse, cueillis de terre, ils sont incontinent pourris, & deuiennent moysis. Ceux qui ne sont point venimeux, ont vn goust plaisant, & nourrissent fort, mais ils sont si mal-aysez à digerer, que le plus souuent ils sortent entiers auec la matiere fecale, à cause qu'ils sont extremement froids & humides : de sorte qu'ils approchent bien pres du naturel des poisons, comme dit Galien. Aussi la nourriture qu'ils donnent est-elle fort phlegmatique, & dangereuse: tellemēt que si on en mange par trop, & qu'on ne les digere pas bien, ils causent vn grand deuoyement d'estomac, ou ils estranglent. Car de leur naturel ils engendrent humeurs grosses & visqueuses, dont ils estoupēt si bien les bouches des arteres, que les esprits estās enfermez leans, les personnes estouffent. C'est pourquoy en les apprestār, il est bon d'y mettre des ails, du poiure, ou autre espice.

Des condimens. CHAP. XI.

APres auoir discouru de la vertu des viandes, il m'a semblé expedient de parler de la nature des choses qui seruent à les confite, assaisonner & conseruer long-temps.

Le miel est chaud, sec & fort detersif, aperitif & de parties subtiles. Le bon miel est doux, aere, & odorant. Les vns choisissent le iaune, & les autres le blanc, pour le plus excellent. Le miel crud à cause de son acrimonie, lasche le ventre, & engendre des ventositez. Quand il est escumé, il nourrit plus qu'il ne lasche, & se digere mieux, & n'est plus venteux, & pro- De la natur du miel.

uoque l'vrine, principalemẽt quand on la fait bouillir auec vn peu d'eau, iusques à tant qu'il soit bien escumé. Le miel est bon aux vieillards & à toutes persoñes de temperament froid: mais il n'est point propre aux ieunes gẽs, d'autant qu'il se conuertit en humeur cholerique és corps chauds. Au surplus le miel a vne vertu singuliere de contregarder de corruption les sucs des plantes, racines, fleurs & fruicts.

Du succre. Le succre n'est pas si doux, ny par cõsequent si chaud que le miel. Il a toutesfois (dit Galien) vne mesme vertu absterfiue, dessicatiue & resolutiue. Mais il est plus agreable au palais, meilleur à l'estomac, & altere moins, que le miel. Outre-ce qu'il cõserue long-tẽps les ius d'herbes, racines, escorces, fleurs & fruicts, sãs estre gastez, il les rend encore plus plaisãs au goust. C'est pourquoy on fait auiourd'huy quasi tous les syrops, confitures, & cõserues auec succre.

Du sel. Le sel restraint, reprime, absterge, mondifie, subtilie, resout & corrode, d'autant qu'il est de nature acre & bruslante, il contregarde de putrefaction la chair, le poisson & toutes les autres viandes, parce qu'il desseche & cõsomme leur humidité superflue, & resserre en soy leur substance molle, & la rend solide par son astriction. Dauantage il donne saueur à toutes viandes, qui d'elle-mesmes sont fades, & n'ont point de goust, de sorte qu'il est tres-necessaire à la vie humaine.

Des espiceries. Les espiceries eschauffent, dessechent, & subtilient: Partant sont propres pour assaisonner les viandes froides, humides, & grossieres. Entre autres.

Le gingembre est bon à l'estomac, & aide à la digestion. Il eschauffe fort, non pas du premier coup, comme le poiure. Car il n'est pas de parties si subtiles que le poiure, d'autant qu'il est composé d'vne substance grosse & indigeste, non seche ne terrestre, ains humide & aqueuse, comme asseure Galien. Du gingembre.

Le poiure est extremement chaud, mis en sausse il ouure l'appetit, & aide à faire la digestion, & fait vriner. Le poiure blanc est plus fort que le noir, l'vn & l'autre est dessicatif; mais le poiure lõg est de nature plus humide, comme tesmoigne Galien. Du poiure.

Les girofles eschauffent & subtiliẽt iusques au tiers degré, ils ouurent & corroborent tout ensemble. Ils sont profitables à l'estomac, au foye & au cœur, ils aident à faire digestion. Estans maschez ils font bonne haleine. Des clous de gyrofles.

Les noix muscades sont chaudes & seches au second degré, elles sont astringẽtes, partãt fortifient l'estomac, & le foye, & resserrent les cours de vẽtre, neantmoins prouoquent l'vrine, dechassent les ventositez, rendent la veuë bonne, & font bonne aleine estans maschees. De la muscade.

La canelle eschauffe & desseche quasi au tiers degré, elle est de parties subtiles, & a vne forte acrimonie au goust, auec vne legere astriction. Au moyẽ dequoy elle decouppe & dissout les superfluitez du corps, & fortifie les membres. Elle est fort propre à esmouuoir les fleurs arrestees, elle prouoque l'vrine, & nettoye ce qui peut offusquer la veuë. De la canelle.

La moustarde eschauffe & desseche au quart De la moustarde.

degré. Elle est propre pour assaisonner les viandes grosses, visqueuses, & venteuses, parce qu'elle subtilie, incise & resout. D'auantage elle sert d'aiguillon pour resueiller l'appetit languissant, & en piquant le palais desgousté donne enuie de manger. Mais sa force prend incontinent les gens par le nez, & penetre quand & quand au cerueau.

De l'huyle. L'huyle qu'on tire des oliues meures, est moyennement chaud & humectatif. Celuy qui est fort doux, pur, clair, & subtil, est meilleur pour assaisonner les salades.

Du vinaigre. Le vinaigre selon Galien est de parties subtiles, & de nature meslee de froideur & de chaleur, mais la qualité froide surmonte la chaude. Car le vinaigre a en soy quelque acrimonie qui eschauffe, laquelle toutefois n'est assez suffisante pour vaincre la froideur prouenant de l'aigreur, mais bien pour le faire penetrer plus soudainement. Car d'autant que le chaud perce plus que le froid, d'autant vn suc acre est-il plus propre à percer les conduits des corps sensibles, que l'aigre. Pource l'acre prepare le chemin, l'aigre suit aussi tost, & lors se fait vn sentiment meslé: de sorte que le vinaigre ne paroist point froid, à cause qu'on y apperçoit vne acrimonie chaude; ne chaud aussi, à raison que la chaleur de l'acrimonie precedente est tousiours amortie & du tout esteinte par la froideur procedante de l'aigreur, qui suit incontinent. Parquoy combien que le vinaigre soit composé de qualitez contraires, toutesfois il participe plus de froideur que de chaleur. Vray est que tant plus il est vieil &

fort, tant plus il est chaud. Au reste le vinaigre est fort dessicatif & incisif. Et outrece qu'il resoult, il a cela de singulier qu'il reprime & restraint, c'est pourquoy il estanche le sang : il donne appetit, est bon à l'estomach, & sert au flux de ventre cuict parmy les viandes. On en met aux sausses & aux salades, pour les rendre sauoureuses.

Le verjus raffraichit, desseche & restraint fort. Il esteint la chaleur excessiue du corps, & estãche la soif. Vray est qu'il ne peut penetrer profondement comme le vinaigre, parce qu'il n'a en soy chaleur, ny acrimonie aucune, ains vne forte astriction, d'autant qu'il est de parties grasses. On en met aux sausses, aux potages, & aux pastez, pour leur donner goust. Du verjus.

Comment il se faut gouuer au boire.

CHAP. XII.

L'ELECTION du boire n'est pas moins necessaire, que du manger, pour engendrer bon sang. Parquoy quiconque ayme sa santé, doit auoir soin d'estre bien emboissonné. Il y a plusieurs sortes de breuuages, entre lesquels le vin tient le premier rang, & surpasse en bonté tous les autres. Aucunes nations au deffaut du vin boiuent coustumierement du cidre & du peré : autres de la biere. On vse quelquesfois d'hypocras, de bouchet, d'hydromel, d'oximel, & de ptisane. Le menu peuple boit ordinairement de l'eau, tellement Les sortes de boissons & qu'elle est la meilleure.

que l'eau eſt la plus commune boiſſon de toutes, cõbien qu'elle ſoit la plus ſimple, & qu'elle ne ſoit point nutritiue, comme les autres. Chacun choiſira le breuuage qui luy eſt le plus commode.

La quantité du boire.

Il faut qu'il y ait touſiours proportion du boire au manger. Car ſi le boire excede la viãde, il la fait nager dans l'eſtomach. Quand on mange des viandes ſolides & ſeches, il eſt beſoin de boire dauantage: mais quand on vſe de viandes liquides & humides, il n'eſt pas bon de tant boire.

G. F.

Boire deux ou trois fois modeſtement au pris
Qu'on mange, n'eſt iamais des Medecins repris.

La façon de boire.

Mais nous n'approuuons pas la façon de boire d'autant, ny la couſtume de boire à la tournée, à la mode des Allemans & de leurs voiſins, ny pareillement de beuuoter, comme font aucuns: parce qu'en beuuant beaucoup tout d'vn traict au repas, la viande vient à floter incontinent dãs l'eſtomach, de ſorte qu'elle ne ſe peut bien ny lier, ny cuire. Et comme on empeſche la chair de cuire, en remettant ſouuent de l'eau au pot, ainſi la coction eſt-elle empeſchée dans l'eſtomach en beuuãt trop ſouuent. Quand on ne fait que beuuoter, outre ce que la ſoif n'en eſt point eſteinte, le chyle en eſt rendu trop moite, & par conſequent plus venteux. Il eſt bon de boire le premier traict de vin plus pur, le ſecond plus trempé, & que le dernier coup ne ſoit quaſi qu'eau rougie, quand on a le foye chaud, & le cerueau debile.

Le premier traict qu'on boit d'vn vin vn peu
plus fort,
A la digestion donne ayde & reconfort:
Au second coup conuient dauantage d'eau mettre,
Car estant plus trempé, moins au cerueau penetre:
Mais la derniere fois que tu beuras, ie veux
Qu'il y ait moitié d'eau, pour estre moins fumeux.

Mais ie donne dispense à ceux qui ont le foye temperé, & le cerueau robuste de boire vn petit de vin pur à l'yssuë de table, pour ayder à la coction du fruict, suiuant le Prouerbe vulgaire, *post crudum merum*. Comme la faim monstre qu'il est necessaire de manger, pour restablir ce qui est ruiné de nostre substance solide: ainsi la soif qui suruient en mangeant, est-elle vn tesmoignage qu'il est temps de boire: parce que nature a besoin alors d'humidité, pour reparer ce qui s'est escoulé de nostre substance humide. Et bien qu'on ne soit point alteré, encore est-il bon, quand on a prins de la viande solide en assez bonne quantité, de boire pour l'arrouser, & la rendre plus molle, afin que plus aysément elle puisse estre digerée, & portée apres au foye & aux veines. Car le boire (comme dit Erasistrate) est le chariot de la viande. Mais il se faut garder de boire à ieun: & incontinent apres le repas, quand l'estomach s'employe à la digestion, & à l'yssuë du bain: & quand on est en sueur à force de trauailler. Il n'est pas bon aussi de boire quand on s'en va coucher, de peur d'exciter le rheume: vray est qu'il est permis quelquesfois aux bilieux, pour mieux reposer la nuict de boire

Le temps de boire.

vn peu d'eau pure, ou bien de l'eau vineuse, quand ils ont prins au souper du vin plus fort que de coustume, ou qu'ils ont excedé la mesure ordinaire. Il est pernicieux de boire en la soif menteuse, parce que l'humeur qui la prouoque, en deuient plus farouche. Or d'autant que pour se bien gouuerner au boire, il ne suffit pas de cognoistre l'vsage des boissons en general, mais est besoin de sçauoir exactement la nature & proprieté de chacune en particulier, ie discoureray icy par ordre premierement du vin, en apres du cidre & du peré, puis de la biere, consequemment des autres breuuages artificiels, & finalement de l'eau.

Proiect de l'autheur.

Du vin. CHAP. XIII.

Vertu du vin.

LE vin est merueilleusement vtile à l'homme, il r'allume nostre chaleur naturelle, & la fortifie, par ce moyen il resueille l'appetit, ayde à la digestion, engendre le sang pur, clarifie le trouble, desoppile les conduits, fait passage aux excremens, donne bonne couleur, purifie le cerueau, aiguise l'entendement, subtilise les esprits, & (comme dit Dauid) resiouyt le cœur de l'homme, & le rend hardy & courageux, & entretient le corps en santé, moyennant qu'il soit prins par compas, & sans excez. Autrement il oste l'vsage de raison, & cause vne infinité de maladies.

Distinctions des vins.

Pour discerner la nature & proprieté du vin, il faut considerer la consistence, couleur,

ſaueur, force & odeur, auec la temperature, l'aage, le terroir où il a creu, & la conſtitution de l'annee. Pour ces diuerſes conſiderations, on a fait pluſieurs differences. D'où ſont priſes leurs differences.

On remarque trois ſortes de vin à la conſiſtence. Car aucuns ſont ſubtils & deliez, autres gros & charnus, & les autres moyens. Difference priſe de la conſiſtence.

Les vins de ſubſtãce tenue & claire comme eau, donnent peu de nourriture au corps, mais ils ſont bien toſt digerez, & prouoquent fort les vrines. Ils ſont propres aux gens delicats, & duiſent à ceux qui ont amaſſé és veines vn tas d'humeurs groſſes & melancholiques. Quand ils ſont forts, ils ſont vaporeux, & pour ce font mal à la teſte. Vin ſubtil.

Les gros vins nourriſſent beaucoup, mais ils ſont de plus difficile & tardiue digeſtion, & ſi oppilent les entrailles. Ils ſont bons aux laboureurs, vignerons & autres perſonnes qui trauaillent beaucoup, & à ceux qui ont le corps rare. Gros vin.

Les vins de conſiſtence mediocre ſont les meilleurs, pource qu'ils n'offencent point le cerueau, ainſi que les ſubtils, & ſi n'excitent point d'obſtructions comme font les gros. Vin mediocre.

On diſtingue trois ſortes de vin, par la couleur, à ſçauoir le vin blanc; le vin clairet qui eſt paillet ou rougelet; & le vin couuert, qui eſt rouge, vermeil, ou noir. Difference priſe de la couleur.

Le vin blanc d'autant qu'il eſt de ſubſtance plus tenue que le rouge, il ſe digere plus facilement, & ſi penetre plus ſoudain par tout le corps, & prouoque plus les vrines: mais il Vin blanc.

nourrit moins. Aussi est-il plus conuenable pour ceux qui viuent mignardemēt, que pour ceux qui viuent durement. S'il est fort & genereux, il enuoye force fumees à la teste, & eschauffe le foye en passant. Quand il est foible, aqueux, crud & verdelet, il n'apporte aucun detrimēt ny à la teste, ny au foye, & si est profitable aux passions des reins, & de la vessie, à raison qu'il trauerse incontinent iusques là: mais par long vsage, il offense le ventricule, les intestins, la rate, & la matrice.

Vin couuert. Le vin couuert, pource qu'il est de substance plus grosse & terrestre, que celuy qui n'a guere de couleur, a de coustume d'estre plus tardiuement cuict & distribué: mais en recompence il donne plus grande nourriture, estant plus idoine pour engendrer le sang, d'autant qu'il luy ressemble dauantage, il offence moins la teste, & fortifie mieux l'estomac, qui est lasche & debile. Vray est qu'il cause abondance d'humeurs grossieres, & excite force obstructions aux entrailles. Il est profitable à ceux qui menent vne vie laborieuse, & à ceux qui ont la texture du corps rare, & les cōduits trop ouuerts, & qui sont subiects à suer à tous propos.

Vin clairet. Le vin clairet tient le milieu entre les deux. C'est pourquoy il excelle l'vn & l'autre en bōté. Le paillet qui est fauuelet ou iaunatre approche de bien prés aux facultez du vin blanc: le rougelet tire quelque peu dauantage sur le couuert.

Difference prise de la saueur. Les anciens & modernes ont mis trois principales sortes de vin differentes en saueur, qu'ils

qu'ils ont nommez vin doux, vin aspre, & vin *Vin doux* mestif entre le doux & aspre.

Le vin doux nourrit plus que les autres. Il proffite à ceux qui toussent beaucoup, parce qu'il les fait cracher plus à l'aise. Il cuit les phlegmes cruds en la poitrine, il adoucit les asperitez des parties interieures. Pour ceste cause il est vtile aux poulmons, à la vessie, & aux reins exaspetez; & mauuais à l'estomac, à raison qu'il n'y arreste gueres. Il est dommageable au foye & à la rate, parce qu'il les enfle, & oppile. De là vient qu'il excite la soif, & si est facilement conuerty en cholere. Si est-ce toutesfois qu'il n'offense pas beaucoup le cerueau.

Tout vin qui est paruenu à parfaite maturité, approche du vin naturellement doux, bien *Vin parfaitement meur.* qu'il soit plus chaud & sec, à cause qu'il a perdu tout son aquosité.

Le vin aspre eschauffe moins. Il est rude, ou verd. Le vin rude comme est celuy de pressoir *Vin austere.* exprimé de la grappe quand le clair est tiré, est plus sec & terrestre.

Le vin verd exprimé des raisins non en- *Vin acerbe.* core meurs, est plus humide & aqueux, jaçoit que Galien maintienne le contraire.

Le vin rude fortifie l'estomac & le ventre par son astriction, il est plus difficilement di- *Vin rude.* geré, plus tardiuement distribué, & nourrit moins que le doux. Et comme il est moins odorant & vaporeux, aussi a il accoustumé de moins entester & enyurer. Vray est qu'il oppile les entrailles, & constipe le ventre.

Vin verdelet. Le vin verdelet n'offense point la teste aussi, d'autant qu'il contient plus d'eau que de vin. A raison dequoy il est proffitable à ceux qui ont le foye extremement chaud,& le sang boüillant, mais dommageable à ceux qui ont l'estomac debile. Car il se cuict & digere auec peine,& si excite des cruditez, des ventositez & des trenchées, parce qu'il est de temperament froid,en comparaison du vin meur.

Vin mestif. Le vin qui tient le mitan entre le doux & aspre,doit estre preferé à tous deux ; car il excelle en bonté de suc, & si est exempt de la nuisance qu'apporte l'vne & l'autre extremité: Ioint qu'il est friand & delicat à boire, à cause qu'il a vne douceur tant soit peu aspre, semblable à la framboise, si agreable au goust, qu'il n'est rien plus, parce qu'il pique vn petit sur la langue.

Difference prise de la faculté. Il y a aussi grande difference entre les vins, touchant leur efficace. Car les vns sont forts & puissans, les autres foibles & petits, les autres entre-deux. Les premiers portent beaucoup d'eau,les autres peu, & les autres moyennement. Les vins forts, sont appellez vineux; & les petits,aqueux. Les Grecs nomment coustumierement ceux-cy *oligophores*, c'est à dire vins de petite portée. Les vins genereux sont extremement chauds & fumeux par tant font bien tost mal à la teste,& offensent les nefs,s'ils ne sont bien trempez d'eau. Les petits vins sont propres aux gens de lettres,pource qu'ils ne remplissent point le cerueau de vapeurs, & ne troublent point l'esprit.

Vin genereux. Vin de petite portee. Moyen vin.

On discerne encore les vins par l'odeur, parce que les vns ont vne bonne odeur, les autres vne mal-plaisante, les autres n'en ont point du tout. Or l'odeur au vin, est vn signe de force & de chaleur, & la priuation d'odeur, vn tesmoignage certain d'imbecillité & froidure. Le vin odorant moyẽnant qu'il soit subtil & clairet, est fort propre pour recreer les forces abbatues, faciliter la concoction, & attenuer le sang: mais il eschauffe beaucoup le corps, & remplit la teste de vapeurs, & offense fort les nerfs & l'entendement, & cause douleur de teste & vne infinité de catarrhes. Difference prise de l'odeur.

Le vin est de temperament chaud & sec, plus ou moins, selon l'aage, le pays, & la constitution de l'année. C'est pourquoy le moust, le vin nouueau, & le vin vieil, sont beaucoup differens en temperature. Difference du vin selon son temperament & aage.

Le moust est chaud au premier degré, le vin nouueau au second, & le vieil au troisiesme, dit Galien auec Dioscoride. Ce qui est vray és regions chaudes, cõme en Afrique, Asie, Grece, Italie, Espagne, où les vins sont plus chauds à la cinq ou sixiesme année, qu'à la premiere: mais non pas és pays froids qui approchent vers l'Occident, ou le Septentrion. Car en nostre pays qui est Septentrional, la plus part des vins principalement quand l'année est froide & humide, sont verds & si debiles, qu'à grand peine eschauffent ils iusques au premier degré, de sorte que l'année expirée leur chaleur estant resoluë, ou ils deuiennent du tout aigres, ou poussez & esuentez, en perdant leur

saueur & odeur.

Moust. Le moust d'autant qu'il est crud, venteux & de difficille digestion, s'il n'excite vomissemēt ou flux de ventre, il s'arreste long temps en l'estomac, & és hypochondres, lesquels il enfle, & y engendre force obstructions, & cause beaucoup de songes facheux.

Vin nouueau Le vin nouueau qui n'est pas encore bien cuict & fermenté approche fort du temperament & des facultez du moust. Car il se digere difficilement, & ne passe pas aisément par les boyaux ny par les veines, & ne prouoque aucunement l'vrine : mais celuy qui est assez cuict & despuré de tous excremens, est facilement digeré, & soudainement distribué, oste les inflations des hypochondres, deliure les obstructions, fait passage aux superfluitez, prouoque les vrines & les sueurs, & fait bien dormir, tellement qu'il a beaucoup de vertus toutes contraires aux vices que nous apperceuons au moust. Et comme en nostre pays & autres lieux froids le vin nouueau suffisamment esboully & dessequé est plus plaisant au goust, aussi est-il plus chaud que le vieil ; au contraire de celuy qui naist és contrées chaudes. Aussi nos vins vieils ne font-ils pas si tost mal à la teste, que les nouueaux, pour ce

Vin vieil. qu'ils eschauffent moins, & ont moins de force.

Difference des vins selō les pays Les vins sont de nature & vertu differente selon le pays, pour la diuersité des climats, & des terroirs.

Vins François. Les vins François creues és enuirons de Paris, & par toute l'Isle de France, sont pour la

plus part blancs & clairets. Il y en a peu de rouges, & encores moins de noirs. Ils sont chauds & secs au premier degré seulement ou au commencemēt du second. C'est pourquoy ils ne sont guere forts, ains de petite portée. Quand ils sont bien meurs ils sont d'vn goust plaisant, & propres aux estudians, aux citoyēs des villes, & à ceux qui meinent vne vie tranquille & sedētaire. Car ils ne remplissent pas la teste de vapeurs acres, comme font les vins d'Orleans: & ne bruslent point les entrailles, comme les vins de Gascongne, d'Espagne, & autres regions extremement chaudes: & ne chargent point le corps d'excremens sereux, comme les vins cruds & verds: & n'amassent vn tas d'humeurs melancholiques qui engendrent obstructiōs, comme ceux qui sont gros, & noirs.

Entre tous les vins de France, ceux de Coussy sont estimez les plus excellens. C'est pourquoy ils sont dediez au Roy, & reseruez pour sa boisson, ils sont ordinairement rouges, ou clairets, genereux, d'vne consistence mediocre, & d'vn goust plaisant, & delicat à boire, & fort conuenables à ceux qui sont extremement affoiblis, & quasi desnaturez, pour s'estre trop emancipez au jeu des Dames rabatuës; & à ceux qui ont enduré quelque grande euacuation. Vins de Coyssy.

Quand la saison est chaude, il se trouue des vins au pays de Lannois, notamment à Crane, approchans en couleur, cōsistence & bonté à ceux de Coussy. Aux autres contrées de Picardie, les vins sont petits & verdelets, De Lannois. De Picardie & de Normandie.

comme sont aussi les vins de la haute Normandie.

Vins d'Ay, & autres lieux de Châpagne. Entre les vins de Champagne, ceux d'Ay tiēnent le premier rang en bonté & perfection. Ils sōt clairets & fauuelets, subtils, delicats, friands, & d'vn goust fort agreable au palais, approchant à la framboise. C'est pourquoy les grands Seigneurs en font grand cas. Neantmoins ils prouoquent les defluxions, & font mal à la teste à ceux qui ont le cerueau debile, & la texture du corps rare, plus pour leur subtilité & tenuité de substance, que pour leur force. Cōme ils ne sont pas des plus forts, aussi ne portent ils guere d'eau, & se doiuent boire en dedans la sainct Iean. Car de là en auant, leur bonté diminue. En la montagne de Reims il y a d'assez bons vins quand l'annee est chaude, autrement ils sont petits & verdelets. Ceux de Verzenay, & d'Auenay sont ordinairement les meilleurs. Ils sont plus chargez de couleur que ceux d'Ay: aussi sont-ils de plus longue garde.

Pampelune de Reims. Tous les ans durāt les Oz de Noel, les dignitez de l'Eglise de Nostre-Dame de Reims ont de coustume, l'vne apres l'autre, de faire present à tous les Chanoines, & à leurs amis, du plus excellent vin de l'annee, qu'on appelle *Pampelune*, comme si on vouloit dire en Grec πᾳμπέλȣ οἶνος, entendant par la premiere lettre, ce mot πάσης, c'est à dire vin de toute vigne: pource que Messieurs enuoyent ordinairement leurs tonneliers aux caues des marchands de la ville gouster du vin de tous les crus du pays, pour choisir & achepter le

Que signifie ce mot Pâpelune.

meilleur qu'ils trouuent.

Les vins de Sens, d'Auxerre & de Tonnerre, sont rouges, astringens & rudes, és premiers mois. Par leur astriction ils confortent vn estomac lasche, & n'offensent point le cerueau par grande vapotatiõ. A raison dequoy ils sont bons à ceux qui sont subiects aux defluxions. Mais ceux qui sont disposez aux oppilations de foye & de rate, & ceux qui meinent vne vie oisiue & sedentaire, n'en doiuent point vser, iusques à la fin de l'année, lors qu'ils ont deposé leur astriction & apteté. Ioint que deuant qu'ils ayent acquis leur parfaicte maturité, ils sont plus difficiles à estre digerez, & plus tardifs à estre distribuez. Vins de Bourgógne.

Entre les vins de Bourgongne, ceux de Beaune tiennent le premier lieu, dautant qu'ils sont d'vne consistence mediocre, d'vne couleur d'œil de perdrix, d'vn goust plaisant, au surplus genereux, & moins fumeux que ceux d'Orleans. C'est pourquoy on dit vulgairement, Vins de Beaune.

Vinum Belnense super omnia vina recense.

Les vins d'Orleás sont fort estimez en France pour leur force & bonté. Ils sont pour la plus-part rouges, de substance mediocre, de bon goust, sentant la framboise, vineux, proffitables à l'estomac. Ils eschauffent beaucoup plus, & donnent dauantage de nourriture au corps, que les vins François. Mais ils enteстent & offensent le cerueau sur tous autres. Partant sont nuisibles à ceux qui sont subiects à la Migraine, & aux defluxions, & qui ont les parties nobles d'vne constitution chaude & Vins d'Orleans

feiche.Ils ſont au prime en leur bonté en la ſeconde annee.

Vins d'Anjou. Les vins d'Anjou ſont pour la plus-part blancs, doux, vineux, de ſorte qu'on en faict grand cas en France pour leur bonté. Ils ſont beaucoup meilleurs la ſeconde annee que la premiere.Ils ſe gardent long-temps.

Vins de Bar-ſur-Aube. Les vins de Bar-ſur-Aube, approchent de bien prés en couleur,ſaueur & bonté aux vins d'Anjou.

Vins de Gaſcongne. Les vins de Gaſcongne, bien qu'ils ſoient ſans comparaiſon plus chauds & ſecs que les vins d'Orleans,ſi eſt-ce que pour ce qu'ils ſont plus gros,&n'ont point leur force du tout deſliee,ils ne ſont pas ſi vaporeux, & n'offencent pas ſi toſt la teſte, comme i'ay recognu par experience.

Vins eſtrangers. Les vins de Maluoiſie, Muſcadets, Corſiques, & autres qui viennent de la Grece,d'Eſpagne, d'Italie & de Languedoc, nous ſont tres-pernicieux, ſi nous en vſons en commun bruuage: bien qu'ils ſoient ſinguliers és cruditez d'eſtomac,és coliques,& aux autres maladies cauſees d'humeurs froides. Or quoy que les vins eſtrangers qu'on faict venir des regions chaudes, nous ſemblent eſtre gracieux au gouſt, ſi n'en faut-il pas toutesfois vſer que bien à propos, d'autant qu'outre leurs qualitez manifeſtes, ils en ont encores d'autres occultes, qui par vne antipathie nous ſont autant ennemis (par ce que nous ſommes de pays diſſemblables) qu'elles ſont familieres & amies par vne ſympathie aux habitans du terroir où tels vins croiſ-

sent.

Pour iuger de la bonté & qualité des vins, faut soigneusement regarder quel est l'estat & constitution de chacune année, & en gouster tous les ans, pour en donner vn iugement asseuré, d'autant qu'il arriue quelquesfois que les vins François sont les meilleurs: Quelques années les vins de Bourgongne gaignent le prix: autres années les vins d'Orleans surpassent: Aucunes années les vins d'Aniou sont plus excellens que tous les autres: & le plus souuent les vins d'Ay tiennent le premier lieu en bonté & perfection. Difference des vins selon la constitution du temps.

Du cidre & du peré CHAP. XIIII.

POVR iuger de la vertu du cidre, il faut regarder au goust, à l'aage & à la compositiõ d'iceluy. Le goust depend non seulement de la saueur des pommes dont il est faict, lesquelles sont douces, ou aigres, ou aspres, mais aussi de l'aage qu'il a, parce que le pommé qui est gardé, change de goust auec le temps, & acquiert apres qu'il est paré vne autre saueur qu'il n'auoit l'ors qu'il se paroit. Vertu du cidre.

Le cidre doux, à raison de sa douceur qui prouient de chaleur temperée, eschauffe mediocrement & raffraichit le moins de tous. Il est le plus alimenteux, & le plus proffitable à ceux principalement qui ont l'estomac froid & sec. Cidre doux

Le cidre aigret soit qu'il ayt esté faict de pommes aigres, soit quil fust deuenu acide Cidre aigre

par ſucceſſion de temps, dautant qu'il eſt fort aqueux & quelque peu terreſtre, aſtringent, & confortatif, & neantmoins fort ſubtil & penetratif, eſt ſingulier pour temperer la chaleur d'vn eſtomac & foye chaud, & d'vn ſang ardent & bilieux, pour arreſter les vomiſſemens & defluxions choleriques, pour eſtancher la ſoif, & inciſer les humeurs groſſes & viſqueuſes.

Cidre aſpre. Le cidre aſpre, d'autant qu'il eſt fort froid & ſec, il n'eſt bon qu'à la longue, quand il a perdu ſon aſpreté, & changé ſa grande froidure & ſechereſſe en vne moindre froidure, accompagnee de quelque humidité tirant ſur la douceur ou acidité. Vray eſt qu'il conforte aucunement vn eſtomac languide & mollaſtre, & arreſte les vomiſſemens exceſſifs, & toutes ſortes de flux de ventre, & aſſopit les battemens de cœur & faillances, & aide à faire la digeſtion beu ſur la fin du repas, moyennant qu'il ſoit deſtrempé auec vn peu d'eau, pour luy diminuër ceſte peſanteur & tardiueté à penetrer.

Cidre nouueau. Quant à l'aage du cidre, celuy qui eſt nouuellement faict, encor trouble, non deſpuré, ny deffequé, n'eſt point ſain. Car il endommage l'eſtomac, il excite douleur de teſte, & ſi engendre vne infinité d'obſtructions.

Cidre ſuranné. Car celuy qui eſt ſuranné, & qui tire deſ-ja ſur l'aigre, n'eſt pas moins dommageable que le precedent. Parquoy n'en faut vſer que lors qu'il eſt bien paré, & au milieu de ſon aage. De moyen aage.

Compoſitiõ du cidre. Pour le regard de ſa compoſition, celuy-la

est tousiours le meilleur, plus salubre, & plus facile à digerer, qui est faict de pommes bien meures, cueillies en leur temps, non trop longuement gardees, & sans eau. Car l'eau luy fait perdre le goust naturel, le fait aigrir & corrompre facilement, & empescher qu'il ne soit de garde. Le pire de tous est celuy qui est faict de pommes sauuages, auec de l'eau.

Le peré est encore plus sain, & plus profitable à l'estomac, & au corps que le pommé. Car outre la vertu manifeste qu'il a de corroborer l'estomac, prouenant de la substance terrestre, & faculté astringente que toutes poyres ont de nature: on remarque encore au peré vne vertu occulte qu'il a de dompter toute poison, & principalement le venim engendré dedans l'estomac, pour auoir mangé des champignõs. Le peré humecte dauantage que le pommé, mais il raffraichit plus, & conforte bien dauantage. Vertu du peré.

Vray est qu'il donne plus souuent des tranchees & coliques, principalement s'il est aigret ou aspre, par ce qu'il ne s'escoule pas si tost par les vrines, & par le ventre, ains s'arreste plus long-temps en l'estomac, & és hypochõdres. Pour ceste occasion il vaut mieux le boire sur la fin du repas, qu'au commencement, moyennant qu'il n'y ait vomissement, ny flux de ventre. Vice du peré.

De la biere. CHAP. XV.

LA biere se fait d'orge auec du houblon, & de l'eau. Aucuns y adioustent de l'auoy- Cõposition de la biere.

ne, autres du bled froment, pour la rendre plus nourrissante. Quelquefois on y mesle de l'iuraye pour irriter dauantage le goust. Les Anglois pour la faire plus plaisante, apres qu'elle est brassee iettent dans les tonneaux du succre, de la canelle, & des cloux de girofle. Les Flamens y mettent quelquesfois du miel & des espices. La biere est de temperature chaude, plus ou moins toutesfois, selon les ingrediens dont elle est composée. Car celle qui est faicte seulement d'orge & vn peu de houblon, est la moins chaude de toutes. Aussi est-elle plus propre pour estancher la soif, & raffraichit le corps durãt les grandes chaleurs d'Esté. Celle qui est faicte d'orge & d'auoyne, est quelque peu plus chaude. Celle qui est faicte d'orge & de froument, est encore plus chaude. Partant ne faut point douter que la biere, de quelque grain qu'elle soit faicte, ne soit chaude. Car encore que l'orge de son naturel soit froide, neantmoins par la maceration, fermentation, putrefaction & decoction qu'elle endure en la preparation de la biere, il est impossible qu'elle n'acquiere quelque chaleur. Ioint que le houblon (soit sa fleur ou sa semence) y estant meslé, par sa chaleur tempere beaucoup la froideur naturelle de l'orge. Le goust de la biere monstre bien aussi qu'elle est chaude. Car il doit estre doux, ou acre, ou amer pour estre bonne. Et si d'auenture elle est d'vn goust aspre, ou aigre, elle ne vaut rien. Ses effects pareillement demonstrent sa chaleur. Car quand on en boit excessiuement, elle enyure comme le vin. On en distille mes-

Temperature de la biere.

me de l'eau de vie par l'alembic.

Cõme elle nourrit dauãtage, aussi est-elle de plus grosse substance, & de plus difficile digestiõ que le vin. Si elle est mal cuite, ou nouuellemẽt faicte, ou trouble, elle cause des obstructions, & inflations, mal de teste, colique, grauelle, strangurie, & ardeur d'vrine principalement si elle est acre. Si elle est trop vieille & tire sur l'aigre, elle offense l'estomac, & les parties nerueuses, & engendre mauuais suc, & en fin la lepre, si nous croyons à Dioscoride. Parquoy faut vser de celle qui est bien cuicte, desfequée, claire, & d'aage mediocre. Faculté de la biere.

Des autres breuuages artificiels, desquels on se sert quelquesfois

CHAP. XVI.

Le vin aromatisé auec succre & canelle, est appellé hypochras, non qu'Hippocrate l'ait iamais inuenté, ou mis en vsage, mais à raison de la meslange des ingrediens qui entrent en sa composition. Car il vient du verbe Grec ὑποκεράννυμι qui signifie meslanger. On n'en doit vser que bien à propos, à cause que par sa chaleur, & vaporation grande il excite plusieurs maladies dangereuses, comme la squinancie, l'apoplexie, la paralysie. Toutesfois ceux qui sentent quelque froideur & debilité à l'estomac, en peuuent vser, non en breuuage commun, mais en forme de remede. Doù vient ce nom Hypocras. L'vsage de l'hypocras.

Compoſitió de l'hydromiel. L'hydromel eſt faict d'eau & de miel bouïllis enſemble, mais celuy qui a eſté durant les chaleurs des iours caniculaires expoſé lõg-temps au Soleil, eſt appellé vineux, pource qu'il a acquiſe vne chaleur pareille au vin, en vertu de laquelle il ſubtiliſe & nettoye les humeurs groſſes & viſqueuſes, il fait cracher, il ayde à faire la digeſtion des cruditez en l'eſtomac, il deſoppile le foye, les roignons & les vretaires en prouoquant l'vrine. Il eſt propre aux gens phlegmatiques, en hyuer. Il eſt bon d'en prendre tous les matins auecques vne roſtie. Il n'eſt point fumeux, & n'offenſe point le cerueau. Les Polonois, Moſcouites, & autres nations froides qui ont diſette de vin, & abondance de miel, en font leur boiſſon ordinaire.

Vertu de l'hydromel vineux.

De l'oximel. L'oximel eſt faict d'eau, de miel, & de vinaigre. C'eſt vn breuuage tres profitable pour l'ẽtretenemẽt de la ſanté, à toutes aages, & complexions, deſtouppant les oppilations des parties interieures, & ne laiſſant aucunes humeurs groſſieres ny gluantes dans les conduits de noſtre corps.

Du boucher. Le bouchet eſt faict d'eau aromatizee auec ſuccre & canelle. Il ne refroidit pas l'eſtomac, comme faict l'eau crue, & ſi n'eſchauffe pas tant que le vin. On l'appelle autrement hypocras d'eau.

De la ptiſanne. La ptiſanne qu'on fait de la decoction d'orge, & de regliſſe, eſt bonne pour raffraichir les alterez, durant les chaleurs d'Eſté, & propre en tout temps à ceux qui ont la fiebure.

De l'eau. CHAP. XVII.

Combien que l'eau soit la plus simple & la plus commune boisson de toutes, neantmoins pource qu'elle est la plus vile, & qu'elle n'est point nutritiue comme les autres, ie l'ay reseruée au dernier lieu. L'eau est de nature froide & humide. Elle duyt à ceux qui ont mestier de rafraichissement: & nuist aux autres, parce qu'elle refroidit l'estomac, & empeche la digestion des viandes. La nature & vertu de l'eau.

La meilleure eau de toutes est la plus legere, non au poix, comme pēse le vulgaire, mais en effet. Car nous appellons la plus legere, celle qui pour sa subtilité passe plus legerement, & descend soudainement de l'estomac en bas: cōme nous nommons pesante, celle qui pour sa longue demeure appesantit l'estomac, le ventre & les flancs. Galien esprouue la bonté de l'eau par trois sens: premierement à la veuë il veut qu'elle soit fort claire & nette, à la bouche & au nez qu'elle n'ait aucun goust, ny odeur, ny qualité quelconque. Au surplus que elle soit aisément alterée. Il n'est donc pas besoin de peser l'eau à la balance, pour sçauoir son excellence, ains faut plustost regarder si elle n'est point trouble ny bourbeuse; puis taster si elle n'est point douce, ny salée, ou si elle ne retient point quelque estrange saueur de la terre par où elle passe; & si elle est tost eschauffée & tost refroidie, comme a remarqué Hippocrate en l'Aph. 26. du li. 5. d'autantque telle eau reçoit facilement alteration. La meilleure eau. Comment on esprouue la bonté de l'eau

Les sortes d'eaux. Il y a cinq sortes d'eaux à boire, à sçauoir celles de pluye, de fontaine, de riuiere, de puys & d'estang.

Eau de pluie. L'eau de pluye, bien qu'elle soit la plus legere à la balance, estant plus facilement montee en l'air, & ayant là quelque temps demeuré penduë par sa subtilité, si n'est-elle pas pourtant la meilleure. Autrement les eaux de neige, & de glace fonduë, qui sont trop plus legeres au poix que celle de pluye, seroient plus excellentes: Neantmoins elles sont (& à bon droict) reiettees de tous, comme tres-mauuaises & pernicieuses, pource que la menue substance en est sortie, quand l'eau s'est congelee. Et encore que l'eau du ciel fust plus tenue, par ce que le Soleil attire tousiours en hault ce qui est le plus subtil: si est-ce toutesfois qu'elle n'est pas la plus salubre, pour ce qu'elle est tiree, non seulement des riuieres coulantes, mais aussi des marets, des lacs dormans, & de la mer. Ioint que les exhalations putrides des lieux infectez, & des corps morts esleuees de la terre en l'air, se meslent parmy. Aussi est-elle plustost corrompue, que pas vne des autres, & cause incontinent le rheume, & la toux.

Eau de neige & de glace.

Eau de fontaine. L'eau de fontaine surpasse toutes les autres en bonté; celle de riuiere va apres, puis celle de puys. La pire de toutes est celle d'estang. L'eau de fontaine qui passe au trauers des canaux de plomb, n'est pas des meilleures, à cause de la ceruse meslee parmy le plomb.

Celle de riuiere est beaucoup plus salubre

bre, quand elle est bien reposée & rassise. Car par longue residence elle deuient plus nette, plus claire & plus tenuë, pource que tout le limon descend petit à petit au fond du vaisseau. On estime dauãtage celle qui regarde l'Oriẽt. Eau de riuiere.

L'eau de puits, (aussi bien que celle de fontaine) qui voit le ciel & l'air, & qui est souuẽt espuisée, vaut beaucoup mieux, que celle qui est couuerte, & qui n'est guere frequentée. On prise bien dauantage aussi celle qui est froide en esté, & chaude en Hyuer. Eau de puys

L'eau d'estãg ne vaut rien, à raison qu'elle est espoisse, limonneuse & orde, & ne peut estre exempte d'infection, faute de mouuement. Eau d'estãg.

Comment il se faut gouuerner au dormir & au veiller. CHAP. XVIII.

LE sommeil donne repos à la faculté animale, & vigueur à la naturelle. Car quand l'esprit animal en veillant est dissipé par le trauail, le sommeil nous saisit incontinent, par le moyen de la chaleur naturelle, qui se retire du dehors au dedans, pour mieux cuire l'aliment, duquel les vapeurs benignes montées de l'estomach au cerueau, estans espoissies par sa froideur viennent soudainement boucher les nerfs, de sorte que la faculté animale ne peut plus reluire aux organes des sens, partant est contrainte de se reposer tandis que nature est totalement occupée à faire la coction des viãdes non seulemẽt en l'estomach, mais aussi au foye & en toute l'habitude du corps: puis la L'vtilité du sommeil. Qui est cause du sommeil.

distributiõ de la nourriture par toutes les parties, pour reparer la triple substance consommée, restaurer les esprits exhalez, rafraichir leurs organes lassez, & fortifier tous les membres debilitez du trauail, afin qu'ils puissent habilement recommencer leurs mouuemẽs, & s'acquiter gentimẽt de leur office. Par ainsi le sommeil nous apporte des grandes commoditez, quand il est tel qu'il faut.

Quel doit estre le sommeil.

Le sommeil doit estre doux, profond & mediocre. Car le sommeil n'est pas bon, quand il est troublé de songes fascheux, ny quand il est si leger qu'on est incontinent esueillé, & qu'il est à tous propos interrompu. Le dormir excessif est encore pire: Car il empesche les excremens de sortir dehors en temps deu, il amasse beaucoup de superfluitez, il refroidit, & humecte extremement le cerueau, il appesantit la teste & tout le corps, il rend l'esprit lourd, les sens hebetez, & les membres pesans & paresseux.

Combien il faut dormir.

Il faut dormir tant que la digestion soit parfaicte. Et bien qu'elle se face aux vns plustost, & aux autres plus tard, si est-ce que communément elle est paracheuée en six, sept ou huict heures. On cognoist qu'elle est parfaicte, quand le ventre fait bien son deuoir, que l'vrine est dorée, qu'il n'y a point de tension à l'estomach, qu'il n'y vient point de rots aigres à la bouche, & qu'on ne sent point le corps pesant, ains leger & dispos. Le somme qui continue encore apres la digestion, à bon droict est appellé immoderé. Car il excede la mesure raisonnable. Pour limiter iustement

la quantité du dormir, il faut considerer la complection, l'aage, l'aliment & le labeur precedent. Les cholerics ont besoin de dormir plus longuement, pour raffraichir & humecter leur chaleur seche, & temperer la cholere extremement eschauffée en veillant. Les phlegmatics n'ont que faire de tant dormir, pource qu'ils sont assez humides: neantmoins on laisse lõg temps dormir les enfans qui sont naturellement humides; mais c'est pour empescher la continuelle dissipation de leur substance par le cuir rare & transpirable. Les vieillards ont mestier de tres-bien dormir pour les humecter, attendu qu'ils sont secs. Quand on a vsé de grande varieté de viandes, & qu'on a beaucoup mangé le soir, on doit dormir plus largement, à fin que la digestion se puisse parfaire. Mais si on a legeremẽt soupé, il n'est pas besoin de tant dormir. Pareillement quand on a beaucoup trauaillé le corps ou l'esprit, il est expediẽt pour restablir les forces dissipées par le labeur, de dormir dauantage, que quand on a esté oysif.

Apres auoir declaré la qualité & la quantité du sommeil, reste à monstrer la façon, & le temps de se coucher pour dormir. Premierement on se doit coucher vn peu droit, de sorte que les parties superieures soient plus hautes esleuées que les inferieures, de peur que la viande ne remonte du fonds de l'estomac à son orifice superieur. Il n'est pas bon de se coucher sur le dos, craignant premierement de trop eschauffer les reins, & d'y engendrer la pierre; en apres que la veine caue, La façon de se coucher pour dormir.

& la grande artere, qui sont appuyées sur les lumbes estans eschauffées de la plume, n'enuoyent vne grande quantité de vapeurs du cerueau; puis que les excremens ordinaires au cerueau qui se doiuent purger par le nez & par la bouche, ne tombent par derriere sur l'épine. Il n'est pas mauuais de dormir quelquesfois sur le ventre pour ayder à la concoction, moyennant qu'on ne soit point subiect au mal des yeux. Il est bon de faire ordinairement son premier somme sur le costé droict, à fin que la viande descende au fonds de l'estomac, & que le foye se mettant au dessous, & luy seruant comme de rechaud, luy puisse ayder à faire sa digestion : puis de se retourner sur le costé gauche, à fin que les vapeurs retenues au dextre hypochondre s'exhalent: Et en fin de se remettre sur le costé droict, à fin que la digestion faite, le chyle soit plus facilement distribué au foye. Au surplus il ne faut pas en dormant auoir les membres estendus du tout, ains conuient les retirer mediocrement. Car comme remarque Galien au premier liure du mouuement des muscles, le repos de tous les muscles consiste en vne mediocre cõtraction. C'est la figure que les Anatomistes appellent Moyenne, qui est la plus naturelle, & la moins douloureuse.

Le temps de dormir. Le temps plus commode pour dormir est la nuict. Car elle incite les personnes au sommeil, tant pour sa froideur & moiteur, que pour sa tranquillité & obscurité, par ce que les tenebres font retirer la chaleur naturelle auec les esprits au dedans. De là vient qu'on

dort mieux en vn lieu obscur, qu'à la clarté. Ioint aussi qu'on a loisir de dormir la nuict, tant que la digestion soit parfaicte; & qu'on n'a point la commodité le iour de dormir, sans interruption, autant qu'il seroit requis pour acheuer la digestion. Pour ceste cause le sommeil iournalier engendre des cruditez en l'estomac, des rots aigres à la bouche, & enuoye des grosses vapeurs au cerueau, qui engendrēt pesanteur de teste, catarrhes, & beaucoup de maladies froides. Toutesfois il est permis de dormir vn petit apres disner à ceux qui l'ont de long temps accoustumé, pour r'allier la chaleur naturelle esparse par toute l'habitude du corps, & remettre en vigueur les membres mattez de trauail. Et vaut mieux dormir alors assis que couché, à fin que les vapeurs ayent plus libre yssuë. Au demeurant il ne se faut iamais coucher pour dormir, que deux ou trois heures apres souper. Car il est besoin de se pourmener bellement auant que se mettre au lict, pour faire deualler la viande au fonds de l'estomac, d'autāt qu'il est charnu & moins membraneux que le dessus, & par consequent plus chaud, & plus propre à la concoction. Il fait mauuais dormir à ieun, & immediatement apres quelque grand trauail. Car le corps en est extremement debilité, & en deuient maigre & sec: Mais Galien louë grandement le dormir apres le bain.

Comme la nuict est conuenable pour dormir, ainsi le iour est-il propre pour veiller. Car il nous inuite par sa chaleur, par sa secheresse & par sa lumiere, laquelle fait reti- De veiller.

rer la chaleur natiue & les esprits du centre à l'habitude du corps, & par ce moyen nous esueille. D'auantage le bruit qu'on faict de iour, nous empesche de dormir, & dormans nous resueille. C'est pourquoy il est tresbon (cõme maintiẽt Hippocrate en ses Prognostiques) de s'accoustumer à dormir seulement la nuict & à veiller le iour, pour exciter tandis qu'il dure la faculté animale à faire ses functions. Outre ce que le veiller sert à dõner sentimẽt & mouuement au corps, il prouoque l'appetit, & ayde à distribuer l'aliment, & à mettre dehors les excremens : De sorte qu'il est merueilleusement proffitable. Vray est que trop veiller, offense infiniment les functiõs naturelles, & sur tout empesche la coction, & engendre crudité. Au surplus debilite les sens, abat les forces, desseche l'habitude du corps, corrompt le tẽperament du cerueau, & rend tous les membres langoureux. Il faut donc que le veiller soit (aussi bien que le dormir) moderé, & non point excessif.

Comment il se faut gouuerner au mouuement & au repos.

CHAP. XIX.

L'vtilité de l'exercice.

L'Exercice apporte trois singuliéres commoditez à nostre corps. Premierement il augmente la chaleur naturelle, en apres il resueille promptement les esprits, puis il rend les membres plus durs, par le moyen de l'attri-

tion mutuelle des parties qui se frotent l'vne contre l'autre. A cause de l'augmentatiõ de la chaleur naturelle, l'appetit est meilleur, l'estomac cuist mieux l'aliment : les mẽbres en sont mieux nourris, tous les conduits du corps tãt sensibles qu'insensibles plus ouuerts, & la couleur plus vermeille. Par la soudaine esmotion des esprits, l'aliment trouuant les passages libres, est aisément distribué de toutes parts, & les superfluitez de la derniere digestion poussées dehors par les pores du cuir. Les membres à raison de leur dureté, endurent plus facilement le trauail, & en sont rẽdus plus forts, pour faire leurs functions. Par ainsi l'exercice rend tout le corps plus agile & dispos, moyennant qu'il soit tel qu'il faut, autrement il est nuisible à la santé.

L'exercice ne doit estre ny trop doux, ny trop vehement, ny trop soudain, ny trop tardif, ains mediocre. Vray est que les corps phlegmatics, pour corriger leur intẽperature, ont besoin d'vn exercice plus vehemẽt & soudain : & les bilieux d'vn plus doux & lent. L'exercice leger aux autres gens n'a pas grande vertu : le violent lasse les membres, affoiblit les ioinrures, rend les muscles lasches, desseche, attenuë, amaigrit & ruine les corps, voire les plus robustes. L'exercice vniuersel est à preferer au particulier. L'exercice égal est plus salubre que l'inegal. I'appelle égal celuy qui exerce également toutes les parties du corps tant hautes que basses. L'exercice qui en mouuant le corps, recrée l'esprit, est tousiours le meilleur, comme tesmoigne Galien. Car si

Quel doit estre l'exercice.

l'exercice n'est accompagné de quelque plaisir, ce n'est que trauail, & non pas esbatement; de sorte que l'exercice du corps est penible, s'il ne resiouyt par mesme moyen l'esprit. Pource Platon en son Timée deffend d'exercer le corps sans l'esprit, & l'esprit sans le corps.

Le ieu de la paulme.

Le ieu de la paulme (selon Galien) emporte la palme entre tous les autres, parce qu'il exerce également toutes les parties du corps, & donne grand contentement d'esprit. Car la teste, le col, la poictrine, les espaules & les bras, le ventre, les lumbes, les cuisses & les jambes trauaillent également, en se baissant, se haussant, se pliant, en s'aduançant, se reculant, se tournant, en allant, en venant, & en courant tantost de-ça, tantost delà, pour frapper l'esteuf: Car d'autant que le corps change à tous propos de posture, tous les muscles font leurs actions, les vns apres les autres. Les yeux sont pareillement occupez à regarder le mouuement de la bale, & l'esprit continuellement bandé à espier l'occasion de ioüer, pour gagner en fin le prix, & emporter l'honneur. Cest exercice entretient le corps en mediocre habitude, car il empesche qu'il ne deuienne ny trop gras, ny trop maigre, & le rend plus alaigre, dispos, & prompt à toutes ses actions, de sorte qu'il est merueilleusement profitable à la santé.

La chasse.

La chasse est aussi vn exercice non moins vtile que delectable, à ceux qui ont commodité d'y passer le temps. Car outre ce qu'on

prend ses esbats à poursuyure la beste auec les chiens courans, on y acquiert vne grande agilité & force de corps. Et si a encore dauantage de plaisir, & de proffit à la prinse.

Le ieu d'escrime aiguise l'esprit, endurcit le corps, & accroist la respiration. Partant est contraire à ceux qui ont courte haleine. L'escrime.

En tirāt de l'arc, en iettāt la pierre, en ioüant à la boule, aux quilles & au paillemail, on exerce principalement les bras & les mains: mais en marchant, en courant, en sautant, & en dansant, on trauaille dauantage les iambes & les pieds. L'exercice des bras. Des iambes.

La pourmenade est fort salubre à toutes personnes. Elle conforte le cerueau & l'estomach, & excite les poulmons, le ventre & la vessie à ietter dehors leurs excremens. La pourmenade.

La course eschauffe incontinent le corps, excite l'appetit, dissipe les ventositez, & profite aux reins. Vray est qu'elle estonne & appesantist ceux qui ont le cerueau debile. La course.

Le sault produit les mesmes effects: mais quand on s'efforce trop à saulter, on esbranle fort la poictrine. Le sault.

La danse est vn exercice vtile & plaisant, d'autant qu'elle exprime par gestes & certaines mesures ce qu'on chante & sonne sur les instrumens. Elle rend le corps alaigre, dispos & adroit: l'esprit vif, gay & ioyeux, la face vermeille, le regard agreable, la mine gracieuse, & la contenance belle, & est singulierement propre aux Dames pour procurer leurs purgations. Vray est que ie leur deffend de danser la volte, pource qu'elle estourdit La danse. La volte.

la teste, trouble l'esprit, esbloüit la veuë, & esbranle tellement tout le corps, qu'elle leur cause en fin beaucoup de maladies dangereuses. Et fait celles qui sont grosses, courir fortune de leur vie, & de leur enfant, les faisant accoucher auant terme.

L'escarpolette. L'escarpolette rend le cerueau estonné, l'entendement hebeté, la veuë trouble. Partant est infiniment nuisible à ceux qui sont subiects à la migraine, aux catarrhes, & au mal des yeux.

L'equitatiō. Ceux qui ont l'habitude du corps gresle, rare & aisée à se resoudre, d'autant qu'ils ne peuuent pas beaucoup cheminer à pied, sans s'offenser, ont besoin d'aller à cheual. Car l'equitation fait mouuoir le corps sans colliquation de sa substance, ny diminution de ses forces, & outre ce rend l'esprit plus vif, & les sens plus vigoureux. Le coche agite plus les humeurs, & esbranle dauantage le corps, que l'equitation.

La nauigation. La nauigation par son mouuement vacillant tourmente le corps, & le purge par vomissemens. Neantmoins elle est vtile à gens robustes.

La friction. Soubs l'exercice est comprise la friction. Elle sert merueilleusement pour esueiller la chaleur naturelle, pour attirer l'aliment à la partie, pour dissiper les excremens fuligineux retenus dans les espaces des muscles & parmy les membranes, & pour diuertir la fluxion des humeurs coulantes d'vne partie à vne autre.

I'ay monstré iusques icy quel est l'exercice

proffitable, & dõmageable à la ſanté; voyons maintenãt combien on en doit prendre, comment il ſ'y faut comporter, & quand il eſt beſoin de ſ'y mettre.

L'exercice doit eſtre proportionné au manger. Car il en faut faire d'auantage quand on mange beaucoup, & moins quand on mange peu. Il ſe faut exercer iuſques à ce que le corps ſoit ſuffiſamment eſchauffé, qu'il commence à ſ'enfler, que la couleur apparoiſſe vermeille, qu'õ apperçoiue la ſueur ſortir auec vne chaude vapeur, qu'on aye la reſpiration grande & frequente, & tant qu'on verra le mouuement ſe faire bruſquement, gayement & ſans peine. Mais auſſi ſe doit-on bien garder de continuer ſi longuement l'exercice, que le corps en deuienne laſche, la couleur terne, la ſueur froide, & l'haleine ſi courte qu'on ne la puiſſe plus reprendre qu'à peine, & qu'on ſoit extrememẽt fatigué à force de trauailler, de peur de refroidir, deſſecher & amaigrir par trop le corps. Il faut donc ceſſer auſſi toſt que les membres commenceront à ſe laſſer, craignant la reſolution de noſtre triple ſubſtance.

La quantité de l'exercice.

Il eſt beſoin de faire autant de fois exercice, que nous faiſons de repas. Pour y proceder comme il appartient, on donnera ordre que le mouuement ſoit au cõmencement plus lent, puis plus fort, & ſur la fin plus doux.

La façon de s'exercer.

Pour le regard de la friction, quand on a enuie de rarefier, reſouldre & attenuer, il la faut longuement & ſouuentefois continuer. Mais quand on veut eſpoiſſir, reſtraindre & corroborer, on n'a que faire de frotter long temps.

Æginette conſeille de frotter rudemẽt les parties molles & laſches, & de frotter doucemẽt les parties dures & reſſerrées, & mediocremẽt celles qui ſont entre-deux; pour ce que la friction dure reſſerre, affermit & endurcit, la molle relaſche & amollit, & la mediocre tiẽt le mitan. La friction ſe fait auec la main, ou auec linges, eſponges ou ſachets. Anciennement on la faiſoit auec la paulme de la main ointe d'huile, à fin d'humecter & ramolir les parties deſſechées & endurcies, relaſcher les pores & reſouldre les ſuperfluitez de la tierce digeſtion. Mais ceſte maniere d'onction auiourd'huy n'eſt plus en vſage. Il faut commencer la friction aux bras, puis venir aux eſpaules, au dos, à la poictrine: de là faut deſcendre aux cuiſſes & aux iambes; & monter apres à la teſte, laquelle on doit diligemment peigner & bruïſſer tous les matins.

Le temps de s'exercer. Le temps propre à faire exercice eſt quand la digeſtion eſt paracheuée. Les pituiteux ne ſe doiuent point exercer, que la premiere & ſeconde coction ne ſoit parfaite. Ce qu'ils cognoiſtront à leur vrine, qui apparoiſtra lors & non deuant teinte mediocrement de iaune. Mais les bilieux n'ont que faire d'attendre que la ſeconde coction ſoit paracheuée au foye & aux veines, à raiſon que la chaleur de leurs parties ſolides, qui eſt acre, ne demãde pas la matiere alimentaire cuicte à perfection. Car elle n'en feroit pas bien ſon proffit; par ce qu'elle la toſtiroit de telle ſorte, qu'il ne reſteroit humidité, ny viſcoſité competente, pour eſtre agglutinée aux parties.

Or d'autát que l'exercice resueille la chaleur naturelle, sans laquelle la coction des viandes ne peut estre faite, on doit tousiours prendre exercice auant le repas. Ioint que l'exercice consomme beaucoup de superfluitez, desquelles il faut descharger le corps au parauant que manger. Et cõme l'exercice est merueilleusemét proffitable deuant le repas, ainsi est-il infiniment nuisible apres; parce que l'agitation fait sortir les viandes de l'estomac deuant qu'elles soient digerées, dont prouient vn grand amas de crudités dans les veines, dequoy sont causées maintes maladies par repletion. Il ne fait pas moins dangereux de trauailler quand on a faim, que quand on est saoul. Car en trauaillant par trop à jeun, on irrite tellement l'humeur cholerique, qu'elle deuient furieuse, on enflambe ses esprits, & est-on incontinent saisi de fiéure, & autres maladies causées d'inanition: Ioint que la chaleur de l'estomac, faute d'aliment loüable, attire des superfluitez à force d'en bas, & d'en haut, & par ce moyẽ excite le catarrhe. De sorte qu'il y a autant de peril à s'exercer quand l'estomac est vuide, que quand il est plein. Il n'est pas bon aussi de faire grand exercice, sans preallablement descharger le ventre de ses excremens, craignant que la chaleur procedant du trauail, au lieu de la triple substance du corps dissipée, n'attire quelque mauuais suc par les veines mesaraïques. Il est expedient nonseulement le matin deuant s'employer à l'exercice, mais aussi apres auoir ioüé à la paulme, ou prins quelque autre semblable exerci-

ce, de se faire diligemment frotter toutes les parties du corps auprés du feu, auec des linges secs, pour essuyer la sueur, & nettoyer le residu des excremens demeurez entre cuir & chair & empescher par ce moyen la lassitude des membres. La friction qu'on donne à l'entrée de l'exercice est appellée preparatoire, & celle qui se fait à la fin, (qui est la derniere partie de l'exercice deuëment accomply,) recuratoire; des Grecs *apotherapia*.

Du repos. Quand on commence à sentir le corps fatigué du mouuement, il faut auoir aussi tost recours au repos, qui est le souuerain remede de la lassitude: mais il doit estre moderé, autrement il cause des cruditez & des mauuaises humeurs en abondance; par ce que la chaleur naturelle est tellement assopie & endormie par l'oisiueté, qu'elle ne peut faire la coction des viandes comme il appartient, dont s'ensuit vn monde de maladie. Parquoy la vie oysiue est autant dommageable, que la vie actiue est proffitable à la santé. Il n'est pas defendu pourtant de se reposer, apres auoir trauaillé. Il est necessaire de donner par fois repos au corps, autrement il ne seroit pas de longue durée. Le temps propre pour se reposer est apres la refection, iusques à ce que la digestion soit faite. Quand l'esprit a esté longtemps bandé à l'estude, il est besoin aussi de luy bailler relasche. L'arcse rompt pour estre trop tendu. Partant conuient quitter par fois les affaires serieuses, à fin de recréer son esprit à choses ioyeuses.

Comment il se faut gouuerner en l'euacuation des superfluitez du corps.

CHAP. XX.

IL est certain que la substãce de nostre corps continuellement dissipée ne peut estre reparée que par chose semblable. Or l'aliment que nous prenons, a tousiours quelque chose de dissemblable à nostre nature. C'est pourquoy elle employe sa chaleur à le cuire par trois fois, pour separer ce qui est conuenable de ce qui est contraire au corps, afin de reseruer ce qui est propre pour sa restauration, & pousser dehors le superflu, que nous appellons excrement. De là vient que de chaque coction naissent diuers excremens, desquels l'euacuation est autant profitable à la santé, qu'est la retention dommageable. Car estans trop long-temps retenus, ils se corrompent, & offensent merueilleusement le corps.

D'où procedent les excremens.

Comme il est necessaire d'euacuer les excremens.

Premierement il est besoin de vider les gros excremens de la premiere coction de l'alimẽt. Car telle ordure longuement retenuë au ventre, infecte les parties nobles, fait mal à la teste, & oste l'appetit.

De la premiere coction.

Il s'engendre apres trois sortes de superfluitez en la seconde coction, l'vrine, la cholere, & la melancholie, desquelles l'excretion n'est pas moins necessaire. Car l'vrine estant trop long-temps gardée, la vessie en est tellement offensée, qu'on ne peut plus pisser sans

De la seconde coction.

peine, quelquesfois la grauelle en prouient, & quelquesfois l'hydropisie. Si la cholere n'est poussée en sa vessiette, puis desgorgée dans les intestins, elle cause la iaunisse, la fiéure tierce, & beaucoup d'autres maladies. Si la melancholie n'est attirée par la rate, puis iettée dãs l'estomach, ou enuoyée dehors par les hemorrhoïdes, ou par autre voye, elle engendre l'affection hypochondriaque, la fiéure quarte, l'hydropisie, & autres maladies longues.

De la tierce coction.

Au surplus, il est besoin que la sueur, l'ordure & excrement fuligineux de la troisiesme digestion sortent par les pores. Autrement la galle, la gratelle, & autres infections du cuir s'en ensuyuent. Quelquesfois les maladies internes en procedent. Pareillement les propres excremens de chaque partie doiuent estre euacuez par leurs propres conduicts, comme ceux du cerueau par le nez, & le palais: ceux des poulmons par la bouche. Car les superfluitez du cerueau retenuës, causent mal de teste, apoplexie, epilepsie, paralysie, & plusieurs autres pernicieux accidens: & celles des poulmons rendent la personne asthmatique, & phthisique. Et bien que la semence soit vn excrement bening du dernier aliment, destiné de nature pour la generation, si est-ce qu'estant trop long-temps retenuë, elle se corrompt, & par sa corruption excite beaucoup de maux au corps. Mesme l'excrement menstruel, encore que ce soit vne portion du sang de la femme, vtile pour la nourriture de l'embrion, neantmoins estant trop lon-

longuement retenu, cause suffocation de matrice, palle-couleur, cakexie, nausee, dégoustemẽt, difficulté d'haleine, pesanteur par tout le corps, & plusieurs autres facheux symptomes.

Pour maintenir le corps en santé, non seulement les excremens, mais aussi les humeurs alimẽtaires par trop abondantes doiuent estre euacuees, à raison qu'elles suffoquent la chaleur naturelle, & incontinent apres se putrefient, & causent vne infinité de maladies. Il y a deux sortes d'abondance, l'vne de toutes les humeurs ensemble, & l'autre d'vne humeur seulement. La premiere est appelee *plenitude*, & des Grecs *plethore*, la seconde est nommee *cacochymie*.

Cõme il est besoin d'euacuer les humeurs superflues.

Qu'elle est l'euacuatiõ vtile & nuisible au corps

L'euacuation des superfluitez se fait ou de soy mesme, ou par art. Celle là est naturelle, & vtile au corps, quand elle se fait par la force de nature qui pousse dehors ce qui est superflu. Mais elle est contre nature & pernicieuse quand elle aduient pour la debilité de la faculté retentrice, qui ne peut plus gouuerner les humeurs du corps, ou qui est tellement importunée pour l'abondance & acrimonie des superfluitez, qu'elle les laisse sortir dehors de leur propre mouuement. Partant est nommee euacuation symptomatique. L'euacuation artificielle est legitime & proffitable, quand elle oste du corps ce qui luy nuit pour sa qualité, ou quantité. Mais elle est sans discretion & dommageable, quand elle tire dehors l'humeur qui n'est point nuisible, ains vtile au corps. Si nature est negligente à ietter

hors les superfluitez du corps,il faut auoir soin de les faire sortir par art.

Quel moiës il y a d'euacuer les excremens du ventre.

Pour la varieté des matieres superfluës, il conuient vser de diuerses sortes de remedes pour les euacuer, quand nature manque en son deuoir. Il est necessaire de se presenter diligemment à la selle, pour descharger le ventre de ses excremens. Si le ventre est dur, les pruneaux cuicts auec succre sont bons à l'entree de table, pour le r'amollir : Aussi sont les boüillös faits de rheubarbe de moyne, ozeille, laictuë, endiue, cichoree, buglose, bourrache, espinards, arroches, poree, de choux & autres herbes laxatiues auec beurre frais. Le laict clair prins auec succre trois heures auant disner, procure le benefice du vëtre. Nö seulement les viädes qui r'amollissent mangees au commencement, mais aussi les astringentes prises sur la fin du repas, laschent le ventre, principalement à ceux qui ont l'estomac debile. La casse, les pilules gourmandes, l'aloës & autres medicamens eccoproticssont propres pour lascher le ventre, qui est constipé. Quand il est paresseux, on le peut aussi haster d'aller par clysteres, ou l'éguillonner par suppositoires.

De prouoquer l'vrine.

Quand il y a oppilation aux reins, au foye & à la rate, qui retient l'vrine, l'excrement choleric, & le melancholic, il est besoin de desboucher leurs canaux par remedes aperitifs, afin de laisser sortir les superfluitez. Les medicamës propres à prouoquer l'vrine (que les Grecs appellët Diuretics) sont les racines de guimauue, d'asperge, de gramë, d'ozeille,

d'eryngium, d'anonis, d'ache, de leuiſtic, de raue, de bardane, les herbes capillaires, la pimpernelle, ſaxifrage, berle, parietaire, les ſemẽces de melons, concombre, courge, citroüille, de laictuë, pourpier, d'ortie, lithoſpermum, daucus & ſeſeli, les alkekenges, & les chiches rouges. Entre les compoſitions diuretiques, le ſyrop de limons, celuy de guimauue, & le capillaire ſont excellens.

Les meſmes medicamens ſont bons pour deſoppiller le foye, & les conduits de la bile; comme ſont auſſi la cichoree, l'endiue, la ſcariole, le laicteron, l'agrimoine, la fumeterre, le houblõ, la cuſcute, l'abſynthe, le marrubin, le chamedrys, le chamepytis. Et entre les cõpoſez, le ſyrop de cichoree, celuy des cinq racines, & le Biſantin. De faire paſſage à la bile.

Tous leſquels medicamens ſont conuenables auſſi pour deſtoupper les tuyaux de la rate, & ſe deſpeſtrer de la melãcholie. Au ſurplus l'eſcorce des racines de tamaris, & de capprier la ſquille, l'ariſtoloche, la flambe: & entre les compoſitions le ſyrop de pommes odorantes, celuy de fumeterre, & l'oxymel ſcillitic, à ceſte fin ſont recommandez ſur tous. La terebenthine de Venize eſt ſinguliere pour nettoyer & deſoppiller toutes les entrailles, & principalement les roignons. Et à la lancho

Il faut pareillement donner iſſuë à la ſueur & autres excremens retenus entre cuir & chair, par medicamens aperitifs, par exercice, par friction, & par bains chauds. Le vin blanc eſt ſubtil, parce qu'il eſt aperitif, prouoque l'vrine & la ſueur. D'eſmouuoir la ſueur.

De faire sortir les excremens du cerueau. Il est besoin d'attirer les superfluitez du cerueau, tant par errhines faites auec ius de marjolaine, de bete, de mouron, & vin blanc: que par masticatoires faits de mastic, de poyure, & de pyretre.

Et des poulmons. Il est expedient pour deliurer les poulmons chargez de gros phlegmes, d'vser de succre cādi, d'alphenix, de tablettes diayreos, de syrops d'hyssope, de capillaires, & de pas d'asne, dolohot, & autres remedes bechics, qui font cracher aisément.

De faire excretion de la semence. Pour faire excretion de la semence, l'vsage de Venus est autant vtile que plaisant. Car il descharge les reins, il nettoye les vaisseaux spermatics, il rend les membres plus dispos, & agiles, & l'esprit plus gay & ioyeux, il chasse le chagrin, il appaise la cholere ; s'il suruient quelque contention en mesnage, il y remet la paix, il empeche les imaginations lubriques, & les pollutions. Mais quand il est deffendu de danser le branle de Venus, il faut retrencher la generation du sperme, par extraction de sang, par ieusne, par sobrieté, par alimens raffraischissans, & par trauail.

De prouoquer les mois. Pour prouoquer les fleurs supprimees, il faut auoir recours aux diuretics. La decoction d'hyssope, d'armoise, de marjolaine, de pouliot, d'herbe au chat en eau miellée y est singulierement bonne. Il est besoin de s'abstenir de viandes grosses & gluantes, & de choisir les subtiles & attenuantes, d'vser de vin blanc, de se tenir ioyeusement, de se baigner, & de se faire frotter rudement les cuisses contre-

bas,auec vn linge neuf. Dauantage les femmes doiuent attirer leurs maris au combat amoureux. Car la compagnie de l'homme ne leur est pas moins vtile, que delectable.Si ce regime ne suffit pour esmouuoir leurs menstruës,ie les aduise de se retirer de bonne heure vers leur Medecin ordinaire, qui leur ordonnera les remedes qu'il iugera estre necessaires pour oster la cause qui empeche leur flux naturel.

Au demeurant il faut euacuer la plenitude des humeurs par saignee ; & la cacochymie par purgation faite auec medicamens cholagogues, phlegmagogues, ou melanogogues, desquels la cognoissance appartient seulement au medecin. Partant mettray fin au discours de la qualité de l'euacuation, pour venir à sa quantité. Quelle est l'euacuatiõ des humeurs superflues.

La quantité de l'euacuation doit tousiours estre mesuree selon les forces, autrement elle est tres-dangereuse. Car s'il est ainsi que le flux de sang, le cours de ventre,la sueur,l'effusion spermatique, & autres vuidanges que nature mesme procure pour sa descharge, estant immoderee, est accompagnee de peril, pour la grande perte des esprits qui sont meslez parmy les superfluitez:à plus forte raison la saignee,la purgation, la prouocation de la sueur, & toute autre euacuation faite par arrest, est merueilleusement dangereuse, quand elle outre-passe les limites de mediocrité. Il fait bien dangereux aussi,d'aller souuent à l'escarmouche sous la cornette de Venus. Il n'y a si vaillant Capitaine, qui ne soit en fin harassé La quantité de l'euacuation.

de tant porter le harnois au combat.

L'vſage exceſſif de Venus nuit infiniment, parce qu'il deſſeche & refroidit par trop, & par conſequẽt enuieilliſt toſt. Voyons maintenant la façon de ſe bien comporter en l'euacuation.

La façon d'euacuer les ſuperfluitez.

Quand il y a beaucoup de ſuperfluitez, il les faut euacuer petit à petit, & non pas toutes en vn coup, de peur de debiliter par trop le corps. Il vaut donc mieux reiterer pluſieurs fois la ſaignee, que de tirer vne trop grande quantité de ſang, toute en vne fois. Il eſt plus expedient auſſi de repurger doucement le corps par interualles, que de le purger exceſſiuement vne fois ſeule. Pareillemẽt il eſt plus ſeur de prouoquer la ſueur, l'vrine & les mois auec remedes benings, pluſieurs fois repetés, qu'auec vn ſeul trop vehement. Car on doit touſiours craindre de violenter nature. Auſſi vaut il bien mieux ſeruir longuement Venus à ſon aiſe, par interualles, que de ſe faire mourir en peu de temps, à force de l'embraſſer ſans ceſſe.

Le temps propre pour ſaigner & purger.

Reſte à deſigner le temps de l'euacuation. Entre toutes les ſaiſons de l'annee, le Printẽps eſt propre pour ſaigner & purger, comme teſmoigne Hippocrate en l'Aphoriſme quarante-ſept du liure ſixieſme, pource que alors (dit Philothee) il n'y regne point de grande chaleur, qui diſſipe les forces du corps, ny de grande froideur qui empeſche le mouuement des humeurs, mais pluſtoſt vne temperature. En Automne Galien fait encore euacuation des humeurs ſuperfluës,

pour couper chemin aux maladies qui en pourroient prouenir.

Pour vuider les excremens.

Quant aux excremens retenus aux corps, ceux qui sont nuisibles pour leur qualité, comme la matiere fecale, l'vrine, la sueur, la morve, & le crachat, doiuēt estre vuidez tous les iours : mais ceux qui pechent en quantité seulement, comme la semence & les fleurs, doiuent estre gardez iusques à ce qu'ils commencent à importuner pour leur abōdance.

Pour la copulation charnelle.

Le temps propre à la copulation de l'homme & de la femme, est apres le premier somme, soit pour la santé, soit pour la generation: parce que la coction de la semence est faicte alors, & que la restitution des esprits perdus au ieu d'amour, se fait au somme ensuyuant. Il est defendu de s'embrasser durant la purgation menstruelle, de peur d'engendrer vn enfant lepreux. Il ne faut pas danser le bransle de Cypris, quand on a la panse pleine & encore moins quand on a faim. Auparauant, que donner carriere en la lice amoureuse, il y faut estre esguillonné de nature. La riante saison du Printemps nous y inuite. Mais il fait bien dangereux durant les iours caniculaires de se battre en duel auec Venus. Car elle a tousiours l'auantage alors sur Adonis. L'acte venerien est naturel & proffitable, quand le corps est en la fleur de son âge, & qu'il est de bonne temperature & habitude. Car quand les vaisseaux ont abondāce de semence genitale, il faut necessairement ou qu'elle sorte hors du corps, ou qu'elle se trāsforme en autre qualité estrange qui amene

couſtumierement des pernicieux accidens. Mais Venus eſt fort dommageable,& quaſi cõtre nature, quand on eſt trop ieune. Car par ſon vſage, l'adoleſcent eſt incontinent fait hõme,& deuient bien toſt vieil. Ce qu'a voulu ſignifier Martial par ceſte Epigramme.

Par trop haſter les œuures de Venus,
Ieunes chéureaux ſont toſt boucs deuenus,
Produiſans toſt poil, & barbe admirable
A leurs parens, d'odeur abominable

Pour la prouocatiõ des mois. Quand les fleurs ſont arreſtees, il les faut prouoquer au temps, auquel elles auoient de couſtume de venir au-parauant, afin d'auoir nature fauorable. On ne les doit iamais exciter aux femmes groſſes, ny aux nourrices, ny aux ieunes filles deuant quatorze ans, ny aux vieilles, qui les ont perdues pour leur grand aage.

Comme il ſe faut gouuerner aux paßions de l'ame,

CHAP. XXI.

D'où procedent les paſſions de l'ame. IAÇOIT que nous ſoions ſouuent trompés au choix du bien & du mal, ſuiuans pluſtoſt le iugement de nos ſens, que de la raiſon : ſi eſt ce que naturellement nous appetons tout ce que nous penſons eſtre bon, & fuyons ce qui nous ſemble mauuais. De là vient que nous ſommes agitez de diuerſes paſſions de l'ame, procedantes de l'opinion du bien ou du mal preſent ou aduenir, leſquelles pour l'apprehenſion de l'obiect font dilater ou com-

primer le cœur, & en l'esbranlant esmeuuent soudainem ēt les esprits & la chaleur naturelle, de sorte que la couleur de la face en est incontinent changée. De l'opinion du bien present, vient la ioye, & du futur la cupidité, à laquelle se rapporte la cholere, qui est vn desir de vengeance: du mal present prouient la tristesse, & de l'aduenir la crainte.

La ioye procede du cœur, qui se dilate doucement pour embrasser l'obiect agreable, & en ceste dilatation espand force chaleur naturelle auec le sang & les esprits, desquels vne bonne portion est enuoyee à la face, lors qu'ō rit; au moyen dequoy elle s'enfle & eslargit, tellement que le front en est rendu clair & poly, les yeux deuiennent luysants, les ioues vermeilles, les léures plates, & toute la bouche se retire, de façon qu'on void deux petites fossettes au visage faites par la contractiō que les muscles endurent pour l'abondance des esprits qui y montent quand le cœur se dilate: vne autre portion d'iceux est quant & quant enuoyee à toute l'habitude du corps, dont les membres sont arrosez & humectez, & par ce moyen s'engrossissent, & s'engraissent. La ioye.

La cupidité & la cholere font pareillement dilater le cœur, celle là pour le desir de ce qu'il aime, & celle cy pour enuoyer vistement la chaleur naturelle auec le sang & les esprits du dedans au dehors, afin de fortifier tellement les membres, qu'ils puissent courageusement venger le tort qu'on nous a faict. C'est pourquoy elle les pousse auec vne grande vehemence & furie. La cupidité & la cholere.

La tristesse. La tristesse serre tellement le cœur, qu'il se flestrit, & diminue. Ceste detresse de cœur appert au visage, qui en est le miroir. Elle est cause qu'il ne se peut engendrer grande quãtité d'esprits, & que si peu qu'il y en a, encore ne peuuent-ils estre aysément distribuez par les membres. Par ce moyen elle affoiblit la vertu vitale, & ses compagnes. De là s'ensuit vn aneantissement de l'embon-poinct & de la santé.

La crainte. La crainte aussi fait soudainement retirer la chaleur, les esprits & le sang du dehors au dedans. De là vient que le visage pallist, & que les extremitez demeurent froides, auec tremblemẽt vniuersel, & que la voix est interrompuë auec battement de cœur. Car pour la grande quantité du sang & des esprits, qui de vistesse viennent saisir le cœur, il est tellemẽt pressé qu'il ne se peut mouuoir librement, & est presque estouffé.

A qui les passions de l'espr.t sont profitables & nuisibles. Entre toutes les passions la ioye est salubre, pource qu'elle donne vn tel contentement à l'ame, que le corps par sympathie en est participant. Mais elle est plus propre aux gens maigres, qu'à ceux qui sont fort gras. La cholere est profitable aux pituiteux, pource qu'ẽ eschauffant le sang, elle accroist la chaleur naturelle, & par ce moyẽ cuist & digere mieux la pituite. Mais elle est fort nuisible aux bilieux, pource qu'elle augmente l'humeur bilieuse, & l'enflãbe aisémẽt. La tristesse est pernicieuse aux gẽs attenuez, mais elle n'offense pas tãt ceux qui sont en bon poinct. La crainte ne sert qu'à ceux qui sont en dãger de per-

drella vie, pour quelque flux de sang, sueur, ou autre euacuation excessiue.

Il faut que les passions de l'ame soient moderées. Car si elles sont excessiues, elles nuisent infiniment à la santé. Partant ont besoin d'estre conduites par la raison, & non pas par les sens. Les passions raisonnables, sont appellees affections, & les sensuelles, perturbations de l'ame, pource qu'elles troublent l'ame sous ombre du plaisir ou desplaisir, en l'obiect du bien ou du mal imaginé. Platon en vn dialogue qu'il nomme Carmides escrit auec verité que les plus violentes & dangereuses maladies que souffre le corps, viennent des perturbations de l'ame, parce que l'ame ayant vn pouuoir souuerain, & commandãt absoluëment au corps, le meut, altere & change en vn momẽt comme il luy plaist.

Qu'elles doiuent estre les passions de l'ame.

Il faut donc affectionner les obiects autant que la raison le permet : & ne se point passiõner outre mesure, de peur qu'en se laissant porter au vice sous ombre du bien, par l'amorce du plaisir, on soit en fin gehenné par des maladies cruelles qui font courir fortune de la vie. Car la ioye immoderée espand auec vne telle vehemence le sang & les esprits du centre en l'habitude du corps, que le cœur est entierement destitué de sa chaleur natiue : D'où prouient vne syncope, & quant-& quant la mort. Le Poëte Philippides, le sage Chilon, Diagoras de Rhode, Denys tyran de Sicile, Polycrite dame de Naxe, & vne in-

Combien faut affectionner les obiects.

finité d'autres sont morts subitement pasmez de ioye. L'ardãte conuoitise ne fait pas moins de mal au corps que la ioye. Le courroux vehement en poussant de furie le sang & les esprits du dedãs au dehors, les enflamme tellement, que bien souuent la fiéure en procede. Le continuel ennuy desseiche à la longue tout le corps, le rendant maigre & atrophié, de sorte que la mort s'ensuit en fin. L'horrible peur venant à l'improuueu, cause quelquefois la mort subite, à raison que le sang & les esprits gaignans le bastion du cœur, en vn moment estouffent sa chaleur naturelle. Il appert par-là que toutes les perturbations de l'esprit sont bien dangereuses. C'est pourquoy on doit tascher de dompter ses passions sensuelles, par la consideration des maux qu'elles apportent. Car outre ce qu'elles sont tres-pernicieuses à la santé du corps, elles rendent les hõmes semblables aux bestes brutes, les destournans du sentier de la raison: elles agitent leur courage & esbranlent leur constance.

La façon de dompter ses passions.

Afin de ne se laisser transporter de ioye comme les fols enyurez de leurs plaisirs, qui ne peuuent durer en place, estans hors des gons, incessãment emportez du vent de leurs voluptez: il faut considerer que la ioye démesurée n'a fermeté ny durée aucune, ains ordinairement se termine en dueil, & finalement sera conuertie en grincement de dents, & tourmẽt eternel: & partant penser à soy, de peur de se perdre par vne ioye esperduë, & que la douleur ne morde à la queüe.

De refrener sa ioye desreglée.

Pour ne point lascher la bride à sa cupidité insatiable, il se faut ressouuenir du commandement exprés de la Loy, Tu ne conuoiteras point:& bien que la terre, que la mer, que l'air & que le ciel ne puissent saouler la conuoitise, neantmoins que tout ce qu'on souhaite au monde, n'est que vanité. Car les choses qu'on pense icy estre de grande consequence, ne sont que fatras, & bagatelles, de nulle valüe,& de petite duree, attẽdu qu'il n'y a rien sur la terre, qui ne soit transitoire & perissable. De borner sa cupidité miserable.

Pour reprimer sa cholere impetueuse, faut regarder en vn miroir les mines qu'on fait, durant sa fureur. Qui est celuy qui n'ait horreur du hydeux spectable de l'homme cholere?Il iette le feu par les yeux comme vn Demoniacle,il mugle comme vne beste sauuage,il grince les dẽts comme vn Sanglier,il dresse le poil comme vn Herisson,il esgratigne de ses griffes comme vn Tygre, il trepigne des pieds comme vn bouffon. Bref il n'a aucune façon,ny contenance d'homme. Aussi n'est il pas homme,n'ayant plus de raison. De brider sa cholere forcenée.

Partant faut bien prendre garde à soy,quand on se courrouce, de peur de passer les limites de raison. Pense que si tu suys ton courage, bien tost apres te repentiras de l'ouurage que tu auras fait,estant transporté de rage. Car cõme a bien remarqué Horace,

Ire n'est autre cas qu'vne briefue rage:
Parquoy regis,retiens,& bride ton courage,
Qu'il cede à la raison:s'il ne luy veut ceder
Comme vn tyran de force il voudra commander.
Mais celuy commander,qui doit faire seruice,

N'est-ce pas renuerser l'ordre & la Iustice?
Auant que la cholere te transporte, tu as puissance sur elle. Si elle te gaigne, elle sera maistresse; & puis que tu ne l'as voulu chasser de tõ cœur, elle te chassera de ta maison. Aduise donc par la raison, de bãnir de ton ame vne si dommageable hostesse, qui entrãt en ton logis, t'en depossedera auec infiny dõmage. En te plaignant qu'on te fait tort, est-il raisonnable que toy-mesme le fasses? Tu ne respondras que pour toy, & non pour autruy. Mais en iugeant du fait, prens les choses de la bonne anse: peut estre ne sont-elles si aigres que ta passion te les represente.

De terminer sa tristesse, & se consoler en affliction.

Pour passer vistemẽt sa tristesse, il se faut remettre deuant les yeux le piteux estat auquel elle reduit en fin la personne; & penser qu'affliction d'esprit, n'apporte qu'affliction au corps; & que c'est vne folie de se tourmẽter de chose où on ne peut remedier. Dauantage qu'il n'y a celuy qui ne soit subiect à mesme misere. Quoy? veux-tu estre, ô homme, d'autre condition que les autres hommes?

Quand tu aurois perdu les biẽs que tu auois espargnez pour ta necessité, il ne te faut pas fascher si fort de perdre ce qui t'eust perdu. Croy que le Medecin qui t'a ordõné ce breuuage, ne la pas fait, sans te bien cognoistre. Puis qu'il t'est bon pere, il ne l'a fait que pour ton profit. Ne t'angoisse pas du passé, il est irreuocable; contente toy du present, il y a dequoy; & espere bien de l'aduenir, il y sera pourueu par celuy qui ne defaut iamais à ceux qui luy obeïssent.

Mais diras-tu,i'ay perdu mõ pere,ma mere, ma femme, mes enfans, mes amis. Ie le veux. Les pensois-tu estre engendrez immortels? Estime-tu perdus ceux qui sont conseruez en vne meilleure vie,& y iouïssẽt d'vne immortelle felicité? Mais il te fait mal d'estre priué de leur douce compagnie. C'est donc ton interest qui te fait pleurer. Que si tu les as aymez viuans en ceste vie mortelle, n'as-tu pas subiet de les aymer viuans en la vie, qui n'a point de fin? A quel propos regrettes-tu celuy qui est mieux que toy? C'est la volõté de Dieu de redemander ce qui t'a presté: Pourquoy ne luy rẽdras-tu pas le sien, de tel cœur que tu l'as receu? Rien n'est icy perdurable. Il n'y a rien qui nous puisse rendre eternels, que la vertu.

Si tu es trauaillé de maladie, il ne te faut pas affliger l'esprit auec le corps. Aye recours à Dieu, & au Medecin ordõné de Dieu pour te soulager: aye patience en ton mal, esperãt qu'il t'en reuiendra quelque bien. L'afflictiõ est le theatre de la vertu. L'affliction roidit, fortifie,accourage,anime,augmẽte la vigueur de l'ame. L'aise tout au contraire destrempe, attendrit, effemine, enerue & aneantit la vigueur de l'ame. L'indulgence des peres les rend vertueux. Dieu nous traicte en pere, quãd il nous fait passer par beaucoup de peine. Quelle plus grande preuue d'amitié donne le pere à ses enfans, que quand il les chastie? Il ne chastie pas ainsi ses seruiteurs. Le Capitaine hõnore le soldat,lequel il employe

aux hazardeux combats. C'est à vne ame genereuse de combattre vaillamment le mal.

Mesme quand quelque medisant te blasmeroit à tort, & attenteroit à ta renommée, tu ne t'en dois point affliger pourtãt. Celuy ne peut estre deshonoré, lequel la vertu honnore. Et encores moins te dois-tu soucier des enuieux; Car il vaut mieux enuie que pitié.

Pour se deliurer de la crainte.

Pour se deliurer de la crainte, il faut penser que plusieurs choses nous font plus de peur, que de mal, & que nous sommes bien souuẽt plus trauaillez par opinion, que par effect, & que c'est folie de feindre vn mal qui n'est point, & de s'effrayer de ses imaginations, comme vn petit enfant d'vn phantosme. Dauantage, que non seullement on se tourmẽte bien souuent par fausses imaginatiõs de mal, mais quand le mal nous pend sur la teste à la verité, & qu'il ne faut que le dernier coup pour nous accabler, que les issuës sont toutes autres que le danger. Et iaçoit que le mal qui nous doit aduenir fust vray-semblable, neantmoins qu'il suffit luy present de l'endurer, sãs se rendre mal-heureux auant le temps: & qu'il n'y aura que trop de tẽps pour le sentir, quãd il sera venu, & qu'il n'y a point d'aquest d'anticiper le mal, qui ne viendra que trop tost: pourtant qu'on ne doit iamais perdre le bien present, pour la crainte du mal aduenir. Et encores que nous soyons bien asseurez que ce que nous craignons artiuera, tousiours se faut-il resoudre de suyure gayement la volõté de Dieu, & croire, quoy qu'il aduienne, qu'il nous en pourra reüssir quelque bien.

Il faut

Il faut disposer tellement son ame, qu'elle ne reçoiue aucune fausse opinion. Et à ceste fin on doit examiner l'obiect qui se presente au bureau de la raison: l'alembiquer par le iugement du discours, le peser à la balance de l'entendement, & le mettre au crible, à la touche, à la coupelle, à ce que l'imagination ne nous pipe. Estant resolu de la verité, il faut aduiser s'il depend de nostre volonté, & s'il est en nostre puissance. Car on ne peut sagement faire estat, que de ce qui est en son pouuoir. Quand nous sçauons veritablement que l'obiect est tel que nous l'imaginons, & que nous cognoissons auoir moyen d'obtenir le bien, ou d'euiter le mal apprehendé, il le faut affectionner alors: Autrement il ne s'en faut point esmouuoir, ny passionner. Car c'est vne extreme folie de poursuyure, ou fuyr vne chose fausse, ou impossible.

La maniere d'affectionner les obiects.

Quand il faut affectionner les obiects.



LE GOVVERNEMENT PROPRE A CHACVN SELON SA COMPLEXION.

A TRESHAVTE ET TRES-ILLVSTRE PRINCE, CHARLES DE GONZAGVE ET DE CLEVES, Duc de Niuernois & Rethelois, Pair de France, Gouuerneur & Lieutenant General pour le Roy, en ses païs de Champagne & Brie.



ONSEIGNEVR, Considerant que les Medecins des Princes ne se doiuent pas moins estudier à les conseruer en santé, qu'à les guarir malades, depuis que i'ay eu cest hõneur d'estre employé à vostre seruice en ma vocation, ie me suis occupé à fueilleter les escrits de tous les bons autheurs anciẽs & modernes, pour recueillir tout ce qui sert à la conseruation de la santé, & le ranger en vn parterre dressé par

cõpartimens autant profitables, que delectables: i'espere que vous trouuerez les fruicts sauoureux, quãd vous en aurez bien gousté encore que ie les aye cueillis auant saison, sans leur donner loisir de paruenir à parfaite maturité: pour l'extreme desir que i'auois de vous les presenter en Estreine au premier iour de l'an du Iubilé, à l'heureux auspice de ce nouueau siecle. Ie ne me suis point contenté de traicter seulement en general le Gouuernement requis pour viure long-temps sainement: mais ay voulu encore declarer à part la maniere de l'approprier selõ chacune circonstance, afin de ne rien obmettre de ce qui appartient à ce subiect. Et bien que tout mon labeur soit voüé pour vostre vsage, si est-ce que ie vous ay particulierement dedié le Gouuernement propre à chaque complexion, contenu en l'vn des plus beaux carreaux que i'eusse peu remarquer en mon iardin, pour consacrer à la grãdeur de vostre renommée: Laquelle ie supplie le Createur vouloir vous conseruer & accroistre, & vous octroyer la longue & heureuse vie, de laquelle vous pretend faire iouyr par son trauail,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidelle
Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SECOND LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier le Regime, selon la varieté des complexions.

CHAPITRE I.

Que c'est que complexion. COMPLEXION (que les Grecs appellent *Crase*, & les Latins *Temperament*) est vne proportion des quatre premieres qualitez elemẽtaires, conuenable pour exercer les actions naturelles: laquelle est tẽperée, ou intẽperée.

Temperée. I'entends par la complexion temperée, celle qu'on nomme par excellence, Temperature, sans queuë, en Grec *Eucrasie*, où il y a vne harmonie des quatre qualitez elementaires iustement compassée, pour exercer en perfection toutes les actions du corps: Et par la complexion intemperée, celle qui est simplement Intẽperée. dicte Intemperature, de Galien *Dyscrasie*, où il y a tousiours vne qualité ou deux, qui surpassent les autres.

De là vient qu'il y a huict differences d'intẽperatures, quatre simples, où il n'y a qu'vne seule qualité dominãte, chaude, froide, seche, ou humide: & quatre cõposées, où il y a deux qualitez excessiues, chaude & seche, chaude & humide, froide & seche, ou froide & humide; chacune desquelles est naturelle ou vicieuse: Naturelle quand elle se contient encore dedans les limites de santé, de sorte qu'elle n'offense pas à veuë d'œil les actions. Et pour ceste cause merite bien d'estre honorée du tiltre de temperature, auec adionction du nom de la qualité dominante. Mais l'intemperature est mauuaise lors qu'elle excede tellement en quelque qualité, qu'elle empesche euidemment les actions. A raison dequoy elle tient le premier rang entre les maladies. Differences de complexion intemperée.

Or la complexion temperée & naturelle doit tousiours estre conseruée par son semblable: & la complexion intemperée & vicieuse, corrigée par son contraire. Voila pourquoy Galien sur la fin du troisiesme liure des aliments, maintient qu'à ceux qui sont d'vn bon temperament conuiennent alimens de semblable qualité: mais qu'à ceux qui dés leur naissance sont mal habituez & de mauuaise complexiõ, ou bien qui l'ont acquise telle par leur maniere de viure desordonnée, ne sont vtiles les choses semblables: ains plustost celles qui sont de qualitez contraires. Pourquoy le regime doit estre different selon la complexion.

Partant si le corps humain (dit-il au premier liure des alimens) est si bien temperé, qu'il soit iustement constitué au milieu des quatre qualitez premieres, sans decliner ny çà, ny là, il Par quel moyen la bonne temperature do t estre conseruée.

& l'intemperature corrigée.

sera conserué en cest estat par alimens temperez. Mais s'il decline à l'vne ou plusieurs d'icelles, c'est à dire, qu'il soit plus chaud, ou plus froid, plus sec, ou plus humide, pour neant on luy baille alimens temperez. Car d'autāt qu'il est eslongné de la mediocrité, d'autant doit-il estre tiré à l'estat opposite. Et cela se doit faire par les causes contraires à son intemperature, lesquelles soient distantes de ce moyen en pareil degré de leur opposition. Par ces choses il apperr que le temperament loüable doit estre conserué par ses semblables. Et celuy qui en est fort esloigné doit estre corrigé par les contraires en pareil degré, comme (par exemple) celuy qui est chaud au tiers degré, a besoin de choses froides au tiers degré, pout estre reduit à son moyen. Car les causes contraires en moindre degré ne peuuent entierement corriger l'excez cōtraite, comme on peut voir par le mesme exemple. Car si vous ne luy donnez que choses froides au premier ou second degré, vous ne le pourriez reduire à la vraye mediocrité, parce qu'il tiendroit tousiours plus de chaleur. Et les causes qui l'excedent, introduiroient vne nouuelle dyscrasie, d'autant & pareil degré comme elles sont excessiues. Car suyuant le premier. exemple, si vous donnez choses froides au quart degré à celuy qui est chaud au tiers, tant s'en faudra que vous le reduisiez à sa symmetrie, que vous le refrigererez par trop. Il y a dauantage vne intemperature qui ne decline guere de la parfaicte santé, & si n'approche de celle qui en est forr eslongnée, laquelle doit estre corrigée par causes cō-

traires, en ceux qui ne peuuent aisément supporter incommodité quelconque en leurs actions. Il n'importe aux autres de l'entretenir en mesme estat par causes semblables.

Bref quiconque est curieux de sa santé, aduisera si son temperament est exactement temperé, ou moderément chaud, froid, sec ou humide, à fin de l'entretenir en son estre par regime pareil: ou s'il est fort eslongné de la mediocrité, & excessiuement intemperé, pour le changer & remettre en bon point, par regime opposite en mesme degré: S'il est entre-deux, sera permis suyuãt son appetit naturel, de faire ce qu'il luy plaira, & de choisir des deux manieres de viure, celle qu'il aymera mieux.

La maniere de se gouuerner selon son temperament.

Comment les Sanguins se doiuent gouuerner.

CHAP. II.

DE la varieté des complexions, depend la diuersité des humeurs. Car c'est vne chose asseurée, que nostre temperament fait tousiours nos humeurs pareilles à soy. Parquoy si le temperament est paruenu iusques au poinct de perfection, il rend toute la masse sanguinaire parfaictement temperée. Par ce moyen il donne la superiorité au sang, & assubiettit les autres humeurs au joug de sa domination. Et si le temperament est chaud & humide, il engendre au corps abondance de sang, non exactement temperé, ains excessif en chaleur & humidité. Mais quand le temperament est chaud & sec, la cholere domine en nous: lors

Comme la diuersité des téperamens engendre diuerses humeurs.

qu'il est froid & sec, l'humeur melancholique abonde: & s'il est froid & humide, le phlegme surpasse les autres humeurs.

Comme il y a deux sortes de sanguins.

Il est donc certain que les temperez, & ceux qui sont de complexion chaude & humide, sont sanguins, iaçoit que le sang soit aux vns mieux, & aux autres moins tẽperé. Toutesfois il est necessaire de distinguer soigneusement les sanguins temperez, d'auec les intemperez, parce que ceux-cy ont besoin d'vn autre regime que ceux-là. On les cognoist principalement à l'habitude du corps, à la couleur, aux mœurs, & aux actions.

Par quels signes on cognoist les temperez.

Le corps temperé est mediocremẽt charnu, à raison que la chair est engendrée du sang, au toucher moderément chaud & moite, & tienẽ tousiours le milieu entre le mol & le dur, le rare & l'espais, le velu, & celuy qui est sans poil, entre celuy qui a les veines larges, & qui les a estroites, & qui a le pouls grãd, & qui l'a petit. Il a la couleur belle, vermeille, meslée de blanc & de rouge: Le poil blond, crespé & ondoyãt, & tous les membres organics si bien proportionnez en toute leur dimẽsion, qu'il semble à voir qu'ils ayent esté compassez à la regle de Polyclet, pour la symmetrie exquise qu'on y apperçoit. Et cõme les temperez ont le corps accomply de tous nombres, aussi ont ils l'esprit gentil, le iugemẽt bon, les mœurs douces, le naturel ioual, la façõ gaye, le maintien modeste, la volonté franche, la condition liberale: de sorte qu'ils sont gaillards, discrets, aduisez, accords, paisibles, honnestes, amateurs de sciences, courtois, gracieux, ioyeux, ac-

costables, amoureux des Dames, & se plaisent en compagnie, à dire le mot, à rire, à chanter, à faire bonne chere, & ne songent que choses plaisantes: au demeurant sont prompts à faire plaisir à chacun, & ronds en affaires, & si moderez d'humeurs qu'on ne les sçauroit taxer d'estre ny temeraires, ny coüards; ny trop hastifs, ny tardifs, ny cauteleux, ny hebetez. Or d'autant que leur complexion tient iustement le mitan entre les deux extremitez, sans decliner ny deçà, ny delà vers l'vne ou l'autre, ils ne sont point subiects à estre offensez ny des causes externes, ny des internes. De là vient qu'ils ne sont point maladifs, ains forts, & robustes, pour resister aux iniures prouenantes tant de dehors, que du dedans du corps. A raison aussi que leurs parties instrumentales sont mignonnement façonnees auec bonne proportion, ils sont adroits à toutes choses, & propres à exercer dextrement toutes functions, ayans bonne grace en tout ce qu'ils font.

Voilà les marques des sanguins temperez.

Mais ceux où le sang chaud & humide abonde à foison, sont recogneus à la corpulence, parce qu'ils sont polysarcs, c'est à dire, fort charnus, à l'insigne rougeur du visage, à la grandeur des vaisseaux, à la repletion & tension apparante d'iceux, au battement des arteres, à la respiration difficile & frequente, à la pesanteur du corps, & lassitude sans trauail precedent, à la sueur superfluë, à l'esprit simple & sans finesse, qui s'applique plustost à goguenarder & plaisanter, qu'à manier des

Signes pour cognoistre ceux qui ont abondance de sang chaud & humide.

affaires de consequence, & qui quitte volontiers les choses serieuses, pour s'addonner aux delices. Dont vient que les sanguins qui ont l'entendement aussi lourd, comme le corps grossier, & au surplus voluptueux, ne sont pas capables des grandes charges, ny des hautes entreprises. Et cõbien qu'ils ayent la meilleure complexion pour viure longuement; d'autant que la chaleur & l'humidité sont les deux principes de la vie: si est ce qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, cõme fiéures synoches, phlegmons, pustules sanguines, flux de sang, & les femmes à auoir leur purgation menstruelle en grande abondance. Au reste endurent brauement la saignee, & sont promptement offensez des choses chaudes & humides, & soulagez des contraires.

Or comme il y a grande difference entre les sanguins temperez, & les intemperez, aussi ont ils besoin de diuers regime pour les maintenir en santé, d'autant qu'il faut contregarder la complexion de ceux-là, & changer celle de ceux-cy. Car la temperature doit estre conseruee par vne maniere de viure semblable, & l'intemperature corrigee par vne contraire.

La maniere de viure des temperez.

Les temperez donc pour entretenir leur bon naturel, aduiseront de ne faire excés en chose quelconque, de garder tousiours la mediocrité par tout, sans outrepasser aucunement ses bornes, d'vser ordinairement de viandes temperees, & fuïr celles qui sont manifestement chaudes, froides, seches ou humides. Par ce moyen ils viuront vn siecle entier sains & dispos. Toutesfois pour leur oster

l'occasion de me reprocher que viure ainsi medicinalement, c'est viure miserablement, ie les dispenseray de nostre loy, quād il leur plaira, & leur bailleray priuilege de viure en toute liberté cōme ils voudront, sans les tenir tousiours en tutelle, leur permettant toutesfois & quantes qu'ils auront appetit de quelque chose, d'en passer leur enuie. Et si pour cela on les accuse d'offenser criminellement la sacrée Majesté de Madame* Hygee, ie respondray pour eux deuant* Apollon, & deffendray si bien leur cause, qu'ils en auront sentence renduë à leur profit, par laquelle il sera dit, qu'ils sont affranchis de la subiection de la trop rigoureuse regle auparauant donnée, sans courir fortune de leur santé.

* La Deesse de santé.
* Le Dieu de Medecine.

Parquoy puis que les temperez sont de bōne paste, & de nature robuste pour resister aux iniures tant externes qu'internes, il est expedient qu'ils s'accoustumēt à toute maniere de viure, sans s'assubiectir ny obliger à vne seule: de peur que deuenans en fin delicats, ils ne tōbent malades, aussi tost que la commodité ne leur permettra point de garder leur regle. Par ainsi ils feront bien de s'accommoder à tout air, attendu qu'ils peuuent aysément supporter toutes les incommoditez du temps. Et pour ceste cause ie leur donneray librement congé de demeurer tantost aux champs, tantost à la ville. Et quand ils auront faim, n'ont que faire d'attendre que l'heure soit sonnée, à se mettre à table. Car qu'ils prennent leur refection tost ou tard, il n'importe. Qu'ils mangent chaud ou froid, qu'ils mangent dur ou

tendre, soit pain, chair, ou poisson, rosty ou boüilly, soit laictage, herbage ou fruict, cuict ou crud, comme ils l'aimeront mieux, il n'y a point de danger. Bref qu'ils ne facent difficulté quelconque d'vser de toutes sortes de viandes, & qu'ils en prennent tantost plus, tantost moins, suiuans leur appetit. Qu'ils aillét quelquesfois en festin, quelquesfois qu'il s'en retirent. Et leur conseilleray tousiours s'ils ont dequoy, de faire bonne chere: sinon de ieusner d'aussi bon cœur, que s'il estoit commandé de l'Eglise. Car ils peuuent faire l'vn & l'autre sans engager leur santé. Qu'ils boiuent du meilleur, s'ils ont le vin à chois: sinon, tel qu'ils le pourront auoir. Et s'il manque, qu'ils boiuẽt du cidre, ou de la biere, ou qu'ils se passent d'eau. Et s'ils la trouuent bonne, qu'ils ne l'espargnent pas. Car elle est à bon marché. Il est bon quelquefois qu'ils se reposent, & le plus souuent qu'ils s'exercent tantost à ioüer à la paulme, tãtost à aller à la chasse, tantost à s'embarquer sur l'eau, tantost à se baigner, & ordinairement à trauailler en leur vacation. Et ne s'en trouueront plus lasches, moyennant que la premiere sueur mette la fin à leur labeur. Et si tost que le sommeil commence à les surprendre, qu'ils se couchent le mieux qu'ils pourront, pour donner tréue à leurs yeux, & à leurs sens recreuz de trauail, qui ne demandent autre chose qu'à se rendre. Et si à leur resueil, il leur prend enuie de faire hommage à Dame Venus, qu'ils se mettent en deuoir de s'en bien acquitter. Car ils ont dequoy fournir d'appointement. Au demeu-

tant qu'ils domptent si bien leurs passions, qu'ils n'en reçoiuent aucune escorne, & ne se tourmentent point l'esprit pour toutes les affaires du monde, ains se resiouyssent d'estre bien nez. Voila comme ie licentie ceux qui sont temperément sanguins.

Mais ceux qui le sont excessiuement, doiuent estroictement garder vne maniere de viure raffraichissante & dessechante, pour corriger leur intemperature chaude & humide. Par ainsi l'air & les alimens froids & secs leur sont propres. Par consequent pourront vser vn petit de fruicts, de salades, de boüillons, de cichoree, ozeille, laictue & autres pareilles, pour les raffraichir, mais non pas beaucoup, craignant de les humecter dauantage. Ils boiront de l'eau, du cidre ou de la biere, si bon leur semble. Et ne prendront point de vin que moderement, c'est à dire en petite quantité, & suffisamment trempé. L'exercice leur est bon, pource qu'il desseche: toutesfois le trop violent leur est nuisible, à raison qu'il eschauffe immoderément. Le dormir excessif leur est contraire, à cause qu'il humecte trop. L'vsage Venerien leur est profitable, d'autant qu'il refroidit, & desseche. Pour les preseruer des maladies Plethoriques ausquelles ils sont subiects, la saignée est necessaire, pour le moins vne fois l'an. Les bains d'eau froide, apres l'euacuation vniuerselle, sont vtiles pour raffraichir l'habitude du corps. Entre les passions de l'esprit la cholere les offense fort. La tristesse ne leur nuit pas tant qu'aux autres complexions, pource qu'elle desseche. Au reste

Regime de viure pour ceux qui sont extremement sanguins.

tant plus les ſanguins approchent de la temperature, tant plus ie leur donne de liberté de viure à leur plaiſir. Et tant plus ils en ſont eſlongnez, rant plus ie leur enioints d'obſeruer exactement la regle.

Comment les Cholerics ſe doiuent gouuerner.

CHAP. III.

Marques par leſquelles on cognoiſt les Cholerics.

LEs Cholerics ſont ayſez à cognoiſtre. Ils ont le corps maigre, greſle & velu, au toucher chaud, ſec, dur, rude & acre : les veines & arteres groſſes, la couleur iaunaſtre, palle ou brune : le poil roux, ou noiraſtre, l'eſprit vif, ſubtil, boüillant & precipité, le iugement leger, variable & ſans ſolidité, le geſte inconſtant & le courage Martial. Si bien qu'ils ſont alaigres du corps & d'eſprit, prompts à parler, haſtifs au marcher, ſoudains en toutes leurs actions, vehemens en leurs affections, impatiens en toutes choſes, incontinent cholerez, & toſt apres appaiſez, ingenieux en inuentiõ, mais arrogans, preſumptueux, audacieux, impudens, vanteurs, goſſeurs, mocqueurs, ruſez, malings, vindicatifs, tempeſtatifs, querelleux, ambitieux, prodigues, ſans preuoyance, temeraires, & indiſcrets Et pour ceſte cauſe ne ſont point propres à gouuerner les Republiques, ny à manier les affaires d'Eſtat, & encore moins à cõmander aux gens de guerre. Vray eſt qu'ils ſont bons pour porter les armes ſoubs la charge d'vn vaillant Capitaine,

principalement lors qu'il a cest honneur d'auoir la pointe en vn assaut, & en vne rencontre, où il faut par necessité cõbattre à l'improuiste, sans recognoistre: Mais non pas quand il dresse vne embuscade, où il faut beaucoup arrester pour espier l'occasiõ d'attaquer à propos son ennemy. Car bien qu'ils ne manquent iamais de magnanimité, ny de hardiesse: si n'õt ils pas la patience requise en tel cas, ny la force d'endurer long temps le froid, le chaud, la faim, la fatigue, les veilles, & toutes les autres incõmoditez de la guerre, sans en estre offensez. Ioint aussi qu'ils sont subiects à plusieurs maladies, comme fiéure ardente, tierce, phrenesie, passion cholerique, iaunisse, erysipele, herpes, vomissement & flux de ventre bilieux, & autres pareilles. Au demeurant leur sommeil est petit, leger & sans repos d'esprit. Car en dormant ils songent ordinairement ou à la guerre, ou au feu, ou à quelque autre chose furieuse. Leur pouls est vehement, frequent & dur. Ils se delectent à boire & manger choses froides & humides. Et sont leurs selles & vrines fort bilieuses.

Regime de viure des cholerics.

Quand leur cõplexion n'est guere esloignee de la tẽperature, il la faut conseruer par regime semblable. Mais quãd elle est excessiue en chaleur & sechresse, on la doit corriger par vne maniere de viure refrigerante & humectante. Parquoy ils feront bien de demeurer en lieu froid & humide, pour y inspirer l'air contraire à leur intemperature, & de se retirer arriere du Soleil; de manger toutes choses raffraichissantes, comme laictuë, pourpier, ozeille,

fruicts cuicts ou cruds, orge mondé, pruneaux, melons, concombres, & d'assaisonner la chair, soit rostie ou boüillie, auez jus d'orâges, citrons, grenades, ou verjus de grain. Et d'autant qu'ils sont gresles, & ont les pores ouuerts, il se perd insensiblement beaucoup de leur substance par la transpiration. A raison dequoy ils ont besoin dē grāde nourriture, & de prendre des viandes qui engendrent bon suc, & n'ont aucune qualité acre, en bonne quantité, trois ou quatre fois le iour. Partant ie les aduise de demander à leur Euesque dispense de ieusner le Caresme. Car ils ne peuuent porter long temps le ieusne, sans engager leur santé. Ie leur donne congé de boire vn peu de vin, mais bien trempé: de s'exercer quelquesfois, mais moderément; & apres auoir bien dormy, de veiller & vacquer à leurs affaires. Et ne pense point en ce faisant deroger à l'ordonnance du diuin Hippocrate qui commande aux complexions chaudes de boire de l'eau, se reposer, & dormir. Car ce passage se doit entendre des complexions extremement chaudes, qui sont hors des limites de santé, & non de ceux qui ont abondance de chaleur naturelle. Sēblablement quand il ordonne le repos, il veut entendre qu'ils se contregardent des exercices violents, & par le sommeil il veut signifier qu'ils doiuent plus dormir que veiller. Les bains d'eau douce leur sont fort vtiles, pour temperer l'acrimonie de la chaleur, qui leur engendre force excremens fuligineux. Ils n'ont que faire de se rendre trop subiects à visiter souuent Dame

Venus.

Venus. Car elle les excusera trop volõtiers de peur de les mettre en cholere. Si faut-il qu'ils se gardent aussi de se courroucer à tous propos comme ils ont de coustume, & de se passionner si fort pour chose que ce soit: Et de bander par trop leur esprit aux affaires, & de se rompre la teste en longue & profonde meditation.

Comment les melancholics se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

CHAQVE humeur dominant au corps donne le nom à la complexion. Pour ceste cause ceux sur qui la melancholie a domination, sont appellez melancholics. La melancholie est vne humeur de nature froide & seche, de consistence espoisse, de couleur noire, & aspre au goust, contenuë en la masse sanguinaire, comme est la lie dans vn muid de vin. Quand le sang ou la cholere s'eschauffe par trop au corps, il s'en engendre par adustion vne humeur nommée *atrabilis*, qui ressemble à la melancholique, principalement en consistence & couleur. A raison dequoy on la tient pour vne espece de melancholie, bien qu'elle aye encore de la chaleur, tant pour estre bruslée, que pour auoir esté autresfois de nature chaude. Car le sang qui estoit auparauant bilieux ou autrement temperé, quoy qu'il degenere auec le temps en melancholic, si retient-il tousiours quelque chose de sa premiere nature.

Qui sont les melancholics.

Que c'est que melancholie naturelle.

Acquis.

Marques pour discer ner les melancholics.

Ceux qui dés leur naissance sont melancholics, ont le corps au toucher froid, dur, rude, sans poil: les veines & arteres estroites & petites: la face brune ou noirastre, auec vn regard triste & morne. Mais les arrabilaires, ont encores les marques du sang ou de la cholere, qui a premierement regné au corps. Et n'ont guere de repos d'esprit, à cause des songes & des visions espouuentables qui leur viennent en dormant. Or soit que le sang ayt esté dés la naissance froid & sec, soit qu'il ait esté au commencement d'vn autre temperament, & deuenu aprés melancholic par adustion, s'il n'est par trop excessif au corps, il compatit aisémẽt auec la santé. Et n'en desplaise à ceux qui en ont escrit autrement, entre toutes les complexions intemperees ie maintiens qu'il n'y en a point de plus excellente que la melancholique, quand elle demeure dans les limites de santé: de sorte que ceux ausquels ceste humeur a domination sont dignes & capables de commander, & d'auoir charge par dessus les autres. Car les sanguins sont si voluptueux, que si vous leur mettez des affaires de consequence en main, ils lairront là tout quand l'humeur les prendra, pour se donner du plaisir. Les bilieux, jaçoit qu'ils soient habiles gens, si ont-ils la teste si pleine de vif argent, que la principale partie requise pour traicter & deliberer des affaires d'importance leur manque, qui est le iugement. Les pituiteux sont si lourdaux, qu'ils ne se peuuẽt occuper à autre chose, qu'à faire ripaille, ayans le dos au feu, & le ventre à la table. A qui commettrez vous donc les gran-

Les arrabilaires.

Que la complexion melancholique est la plus excellẽte de toutes, contre l'opiniõ vulgaire.

des charges, & les hautes entreprises, sinon aux melancholics? Aussi ont ils toutes les conditions requises, pour s'en bien acquitter.

Premierement ils sont pensifs, en quoy ils font paroistre leur prudence & discretion, de ruminer long-teps en leur esprit ce qu'ils ont à faire ou à dire, premieremenr que rien entreprendre: & d'auoir la patience de rememorer le passé, & preuoir l'aduenir, deuant iuger de ce qui se presente: & de n'ordonner ny arrester chose quelconque, qui n'ayt esté auparauant bien premedité & diligemmẽt examiné, considerans exactement toutes les circonstances, & faisãs passer les difficultez qui s'y trouuent l'vne apres l'autre par la balance de raison, au preallable que rendre la sentence definitiue, & donner la derniere resolution. Et en cela sont-ils bien plus à loüer que les bilieux, qui sont si impatiens qu'ils ne se peuuẽt occuper long-temps à vne chose, ny enfoncer profondément en vne affaire de consequence, tant se plaisent à la varieté des obiects. Vray est qu'encores les faut-il excuser, à cause que le corps & les esprits les empeschẽt de vaquer aux negoces où la longueur & le trauail sont necessaires. Car leurs corps debiles ne peuuẽt endurer longues veilles, ni grandes peines: & leurs esprits sont bien tost exhalez & euentez pour la tenuité. Au contraire les melancholics, qui n'ont point esté auparauant cholerics, ont le corps plus fort & robuste, & les esprits plus fermes & constans, pour estre engendrés d'vn sang plus gros & plus espais. Car comme l'eau de vie qu'on tire par quinte

3. Conditiõs des melancholic.

essence de la lie de vin est plus forte, plus exquise, & a plus de vertu, que celle qu'on extraict de vin mesme: ainsi les esprits qui prennent leur naissance d'vn sang melancholic, sont plus solides, plus arrestez & permanents, n'estans si tost dissipez que ceux qui sont issus d'vn sang bilieux.

2. Secondement les melancholics sont taciturnes. Pour laquelle consideration ils se rendent autant dignes des grandes charges, que les babillars en sont indignes. Le sage Caton dit que celuy là de proximité touche à Dieu, qui se sçait taire à propos. Nature aussi a donné à l'homme deux aureilles, & vne langue seulement, pour luy apprendre qu'il faut beaucoup plus escouter que parler: & luy a mis des dents à l'entrée de la bouche, & des léures encores par dessus, pour l'aduertir tacitement de ne reueler les choses secrettes à personne. Parquoy les melancholics monstrent qu'ils sont bien aduisez, de ne declarer leurs secrets à ame viuante, de parler peu, & de faire leur charge sans bruit.

3. Tiercement ils sont solitaires, tellemẽt qu'ils quittent souuentesfois les compagnies & tous les plaisirs du monde, pour se retirer en quelque lieu à l'escart, & y demeurer seulets: afin qu'ayans l'esprit libre & non distrait d'ailleurs, ils puissent penser attentiuement à leurs affaires, & y donner bon ordre, aymans mieux de vaquer à bon escient aux choses serieuses, & de s'occuper aux profondes meditations, que de s'amuser aux delices.

4. Ils paroissent tristes en compagnie, à cause

qu'ils ne prennent point de plaisir ny à ioüer, ny à rire, ny à baguenauder, ny à follastrer, ny à passer inutilement le temps à choses vaines & friuoles. Et neantmoins ils viuent les plus contens du monde, quand ils sont en lieu où ils peuuent donner carriere à leurs esprits. Car ils n'ont point de plus grande resiouyssance, que de gouuerner leur pensee, & vaquer aux affaires serieuses. Or est-il bien seant à toutes gens d'authorité & de qualité honorable, d'auoir vne contenance graue, & vne mine seuere, pour paroistre majestatifs. Cela les fait plus respecter: Au contraire ceux qui ont vn visage riant, comme ils se rendent familiers à chacun, aussi fait-on bien tost du pair à compagnon en leur endroit, & deuiennent par ce moyen contemptibles.

Ils sont craintifs, quand ils preuoient du danger, d'autant qu'ils ne veulent point temerairemẽt hazarder leur vie, ny engager leur honneur, ny faire courir fortune à leur biens. Qui est cause qu'ils n'entreprennent rien à la volee, ny mal à propos, & ne font choses qui ne soient asseurez d'en auoir bonne issuë, & se gardent d'offenser autruy, de peur d'acquerir des ennemis. 5.

Ils sont soupçonneux, pource qu'en considerant diligemment toutes les circonstances l'vne apres l'autre, ils apperçoiuent en fin par coniecture, quand il y a quelque apparence de ce qui doubtent, qui leur en fait aussi tost imprimer vne opinion bien souuent proffitable. Car ils dõnent ordre de là en auant que beaucoup de choses qui pourroient arriuer à leur 6.

deshonneur ou detrimẽt, n'aduiennent point par leur preuoyance. Ils ſont auſſi deffians, pour ce qu'ils voient tous les iours le monde ſi deprauė &corrõpu,& ſi trompeur & deſloyal, qu'ils ont biẽ raiſon de ne ſe point fier à aucune perſonne, que ſur bon gage. Et par là recognoiſt on qu'encores qu'ils ſoiẽt ſimples comme les colombes, qu'ils ſont auſſi fins que les ſerpens, pour ne ſe point laiſſer piper s'ils peuuẽt. Ariſtote a remarqué que les abeilles & autres beſtes qui n'ont point de ſang, ſont plus aduiſees que beaucoup qui en ont:& qu'entre les animaux qui ont du sãg, ceux qui l'õt froid & ſec (comme les gens melancholiques) ſont plus prudens que les autres.

7. Les melancholics ſont auſſi fermes & ſtables en leur opinion, promeſſe, parolle & action, que les bilieux ſont variables & inconſtans, d'autãt qu'ils n'ont rien arreſté en leur eſprits, ny rien promis, ny rien dit, ny rien fait, ſans y auoir bien penſé auparauant. Pour ceſte cauſe ils ſont inexorables, car ayans fait paſſer & repaſſer vn cas par l'alembic de la raiſon, vous les auez beau preſcher du contraire, ils ne changeront iamais ce qu'ils ont aduiſé & reſoult, ains demeureront opiniaſtres en ce qu'ils ont conclud, tout au rebours des bilieux qui deliberent, diſent, & font toute choſe à la volee, & incontinent apres retractent ce qu'ils ont opiné, dit ou fait, tournans à tous vents, comme vne gyrouëte.

8. Les melancholics ſont autãt tardifs à ſe courroucer, qu'ils ſont difficiles à s'appaiſer eſtans vne fois courroucez. Vray eſt que ceux qui

ont esté autresfois bilieux, ont encores des boutades choleriques,ressentans leur premier feu,quoy que la cholere soit entierement chãgée en bile noire. Mais les autres ne sont point subiects à prendre la mouche pour vne legere occasion, preuoyans tousiours l'inconuenient qui en peut aduenir. Toutesfois comme ils endurent tout ce qui se peut, auant que de se mettre en cholere, aussi quand ils sont cholerez, sont-ils implacables, & n'est pas aisé alors d'esteindre leur fureur,à cause qu'ils ont long-temps aduisé de sang froid,deuant se fascher,s'ils auoient raison de ce faire, & comme ils ont trouué qu'ouy, vous ne les pouuez faire entrer facilement en reconciliation.

Ils sont ordinairement bons mesnagers, & 9
ne despensent point leurs biens mal à propos. Et par là cognoist-on qu'ils sont autant dignes des grandes charges, que les mauuais mesnagers en sont indignes. Car ceux qui ne sçauent gouuerner leur maison, cõme s'acquitteront-ils d'vne charge publique? Ceux qui prodiguent ce qu'ils ont, & se ruinent à credit, quel bien pourroient-ils faire à la Republique? S'ils ne se soucient point de leurs domestics, ny de leur profit propre, pensez vous qu'ils auront soing du commun?

Les melancholics sont magnanimes. Car ils 10.
ont le cœur grand, bien assis, & leur honneur en recommandation sur toutes choses. Tellement que s'ils s'addonnent aux armes, ils font par stratagemes subtils,& faits heroïcs tant de fois preuue de leur prudence & valleur, qu'ils sont recogneus capables de conduire gens de

guerre,& ont commandement sur eux : où ils se comportent si bien, qu'on leur commet incontinent apres quelque charge plus grande, & s'auancent ainsi de grade en grade, iusques à ce qu'ils sont paruenus à la plus haute dignité, que gens de leur profession pourroient obtenir. Et sont si curieux de conseruer & augmenter leur reputation, que si d'auenture on leur fait quelque affront, ils temporiseront tāt qu'ils trouuerront en fin l'opportunité d'en auoir la raison. Et ceux qui dés leur ieunesse s'appliquent aux lettres, à force d'estudier iours & nuicts surpassent en fin tous leurs cōpagnons en sçauoir. Et font durant le cours de leurs estudes par disputes, escrits, & autres moyens apparoir de leur suffisance, en sorte qu'ils impriment à chacun vne certaine opiniō de leur doctrine. Et apres auoir acquis vne bōne reputation en la theorie de l'art duquel ils pretendent faire profession, ils s'aduancent si bien à la practique, qu'ils se rēdent auec le tēps des premiers de leur robbe. Voyla pourquoy les melancholics bien nourris sont plus propres que les autres, à gouuerner les republiques, à manier les affaires d'estat, à administrer les charges Ecclesiastiques, à exercer la Iustice, & à practiquer la medecine.

Or ce qui se trouue plus admirable en eux, c'est que quand les vapeurs de ceste humeur eschauffée parmy le sang viennent à monter au cerueau, les voila aussi tost rauis en contemplation, & comme transportez & poussez d'vne fureur diuine qu'on appelle *enthousiasme*, les vns à philosopher, les autres à poëtiser,

En quoy les melancholics sont admirables.

aucuns à prophetiser, ou profondement mediter chose saincte : tellement qu'il semble à voir qu'ils soient inspirez du sainct Esprit à ce faire. Aussi sont ils en cela vrayement imitateurs de Dieu, qui est tout exprés nommé en Grec, *Theos*, pour estre continuellement en theorie, qui vaut autant à dire comme cōtemplation. On apperçoit par là l'ignorance du vulgaire qui taxe par derision les melancholics de faire des chasteaux en Espagne, de phātastiquer des chimeres en l'air, & de composer des Almanachs, quand ils s'occupent longuement à mediter & discourir en leur esprit de quelque autre matiere. Car par ce moyen là ils s'approchent de la diuinité, & s'esloignent de la brutalité. Puis donc que les hommes sont distinguez des bestes par l'vsage de raison, tāt plus ils employent de temps à ratiociner, tant plus en doit-on faire estime.

Mais comme l'humeur melancholique bien proportiōnée produit des esprits angelics: ainsi lors qu'elle est par trop excessiue, fait-elle les homme hebetez, fols, & sans entendement cōme bestes brutes, sujets aux hemorrhoïdes, varices, fiéure quarte, scirrhe & mal de rate. Et quand *l'atrabilis* abonde outre mesure, elle les rend malings, enragez & furieux, comme demoniacles, subiects aux chancre, lepre, morphée, rongne, gratelle crousteuse, & autres plusieurs accidens. Parquoy pour la santé tant du corps que de l'esprit, il faut donner ordre que la melancholie soit primitiue, soit consecutiue, n'outrepasse point les bornes de mediocrité. Pour ce faire les melancholics aduise-

Effects de l'humeur melancholique excessiue au corps.

ront d'obſeruer ſoigneuſement le regime qu'
s'enſuit.

Regime de viure des melancholics.

Premierement ils choiſiront vn air qui ſoit tẽperé en ſes qualitez actiues, & aux paſſiues humide, au ſurplus ſubtil, clair, lucide & pur, & fuiront l'air groſſier, obſcur, tenebreux & puant: & feront ſouuent parfumer leur chambre auec des fleurs d'orenges, eſcorces de citrons, & autres odeurs agreables. Pour le regard des viãdes, toutes celles qui ſont groſſieres, viſqueuſes, venteuſes, melancholiques, & de difficile digeſtion, leur nuiſent infiniment. Ils mangeront du pain de pur froment, purgé de ſon, qui ſoit bien peſtry. Les chairs les plus ieunes ſont les meilleures, entre-autres celles de veau, chéureau, mouton, poullets, perdrix: mais les vieilles & qui ont vn gros ſuc, comme celles de bœuf, pourceau, liéure, des oyſeaux de riuiere, & de toutes beſtes ſauuages, cõme ſangliers, cerfs, ſont du tout contraires. Entre les poiſſons ceux qui ſe tiennent dans les eaux bien claires & coulantes ſont bons. Mais ceux des eſtangs, & ceux de la mer, qui ont la chair groſſiere & melancholique, comme les tons, dauphins, baleine, & tous ceux qui ont eſcaille, & ceux qui ſont ſalez, ne leur valent rien. Les œufs frais, mollets & pochez, auec jus de vinette, ou verjus ſont tres-bons. L'vſage des boüillons eſt neceſſaire pour humecter ceſte humeur qui eſt ſeche. On mettra ordinairement dans leurs potages de la bourrache, buglose, pimpernelle, endiue, cichorée, du houblon: mais qu'on ſe garde bien d'y mettre des choux, des bettes, de la roquette, du naſi-

tort, des naueaux, pourteaux, & des herbes trop ameres & trop piquãtes. Les orges mondez, & laicts d'amendes leur sont fort propres, pour enuoyer des vapeurs douces au cerueau, à fin de les faire mieux reposer de nuict. Ils s'abstiendront de tous legumes, comme pois, féues & lentilles. Quant aux fruicts, nous permettons les prunes, poires, grenades douces, amandes, raisins, pignons, citrons, melons, & sur tout les pommes qui ont vne merueilleuse proprieté pour l'humeur melãcholique: mais nous defendons les figues seches, les mesles, sorbes, noix, chastaignes, & le vieil fromage. Pour le boire ordinaire, le vin blanc ou clairet, qui n'est ny doux, ny trop gros, mediocrement trempé, est fort bon. Car le vin (comme dit le Sage) resioüit le cœur de l'homme. Le cidre en Esté ne leur est point mauuais. Apres auoir longuement bandé leurs esprits aux affaires serieuses, ils ont besoin de leur dõner relasche, leur accorder tréue pour quelque tẽps, d'exercer moderément le corps pour resueiller la chaleur naturelle assopie, & de s'esgayer auec compagnie ioyeuse, és lieux plaisans & delicieux, comme bois, prairies, iardins, vergers, où il y ait plusieurs fontaines, ou quelque riuiere: & de se recreer souuent à la melodie de la musique, ou au son harmonieux des instrumens. Les veilles leur sont fort nuisibles. Partant tascheront par tous les artifices qu'ils pourront, à bien dormir. Et qu'ils n'entreprennent pas de faire ordinairement l'amoureuse accollade à Venus. Ce leur est assez de la seruir par fois, quand l'occasion se presente.

Aussi ne s'en doit-elle formaliser, attẽdu qu'ils ont beaucoup d'autres affaires à manier. Au surplus qu'ils ayent tousiours la porte de derriere libre, pour faire passage aux excremens.

Comment les phlegmatics se doiuent gouuerner.
CHAP. V.

Signes pour remarquer les phlegmatics.

LEs phlegmatics (qu'on appelle autrement pituiteux) ont la couleur blanche, quelquefois liuide, la face bouffie, & toute la masse du corps grosse & grasse, mollasse, froide au toucher, nullement veluë, les veines & arteres estroites & obscures, le pouls petit & lent, le poil blanc, l'esprit lourd, grossier & stupide. De sorte qu'ils sont lasches, paresseux, faineãs, pesans, tardifs aux actiõs, craintifs, pusillanimes, endormis, & songent souuent qu'il pleut ou neige, ou qu'ils nagent ou se noyent, ils mouchent beaucoup, & crachent grande quantité de saliue, & vomissent force aquositez, & sont fort subiects aux rheumes & catarrhes, cruditez d'estomac, coliques, hydropisies, fiéures quotidianes, œdemes, & à beaucoup d'autres accidens qui s'engendrent de phlegme.

Regime de viure propre aux phlegmatics.

Pour corriger leur intemperature froide & humide, & coupper chemin aux maladies qui prouiennent d'humeur pituiteuse par trop abondante, ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. Qu'ils choisissent donc vn air chaud, toutefois moderémẽt, parce que le trop chaud fondant les humeurs du cerueau, les fait découler par tout, ainsi que le froid en les pressãt: qui soit aussi sec, & pource

feront bien d'habiter aux lieux haut esleuez,& esloignez des riuieres. Et si le tẽps est froid & humide, il faut demeurer en la maison, aupres d'vn bon feu, & fuir les vents Meridionaux & Septentrionaux, d'autant que ceux-là remplissent trop, & ceux-cy pressent. Pour le regard des viandes, les chaudes & seches leur sont propres: au contraire celles qui sont froides & humides, grosses, venteuses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer leur sont nuisibles. Le pain doit estre de bon froment & fort cuit, où il y ait vn peu de son & du sel. A la fin du repas ils pourront manger du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis & de fenoüil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que boüillie. Nous approuuons l'vsage des chappons, pigeons, perdrix, leuraux, chéureaux, phaisans, cailles, & tous oyseaux de montagne: & defendons l'vsage des oyseaux de riuiere, des pourceaux, aigneaux, brebis & ieunes veaux. Les boüillons & potages ne leur valent rien. Les poissons leur sont extremément contraires, comme aussi le laictage, & toute sorte de legumes. Pour les herbages, la saulge, menthe, marjolaine, l'hysope, le thim, rosmarin, fenoüil & autres semblables sont recommandées. Et la laictuë, le pourpied, l'ozeille, & toutes autres herbes froides & humides sont deffenduës. Pareillement tous fruicts qui abõdent en humidité, comme pommes, prunes, melons, cõcombres, meures. Ils pourrõt vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignõs, pistaches, noisettes, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, mesles, sorbes, & ce apres le repas. La

quantité & varieté des viãdes les offense fort, pource qu'elle engendre tout plein de cruditez. Partant se doiuent leuer ordinairement de table auec appetit, sans se saouler, & se contenter d'vne sorte de viande, qui soit bonne, & n'en prendre iamais de nouuelle, que la premiere ne soit bien digerée dans l'estomac. Ils feront leur boisson ordinaire d'vn vin bien meur, & petit, qui ne soit ny doux, ny piquant. Les vins muscats, l'hypocras, & tous ceux qui ont semblable force, gagnent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Qu'ils se gardent de boire aussi tost qu'on se met à table, & lors qu'on se va coucher : & de s'amuser incontinent apres le repas à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle, qui doit estre du tout occupée à la digestion. Mais quelque temps apres, l'exercice tant du corps que de l'esprit leur est fort profitable. Il est bon aussi de se bien peigner le matin, & frotter la teste, le col, les bras & les cuisses: de moucher, cracher, & se purger de tous les excremens naturels; puis de se pourmener en la chambre. Le dormir excessif leur nuit fort. Car il rend le corps pesant, & retient les excremens au dedans. Il suffira de dormir la nuict six ou sept heures, sans dormir aucunement de iour. Pendãt ce temps qu'ils ayent la teste & les pieds bien couuerts. Le frequent vsage de venus, leur est ennemy, pource qu'il dissipe la chaleur naturelle, & refroidit le corps par trop. Entre les passions de l'ame, la cholere ne leur est pas si contraire qu'aux autres.



LE GOVVERNEMENT DES DAMES.

A TRES-HAVTE ET TRES-ILLVSTRE PRINCESSE, MADAME CATHERINE DE LORRAINE, Ducheſſe de Neuers.

MADAME,

Ie ferois vn grand tort à ce mien Liure, ſi ie l'addreſſois à autre qu'à vous. Puis qu'il traicte du gouuernement des Dames, ie ne le deuois, ny pouuois mieux dédier qu'à celle de laquelle i'eſpere auoir ceſt honneur de gouuerner la ſanté. Car outre ce que pour m'acquitter du deu de ma charge, en voſtre endroict, ie ſuis obligé de m'employer en tout ce qui concerne voſtre ſeruice: ie n'euſſe

peu trouuer Princesse, qui pour ses merites fust plus digne de ce present que vous. Partant ie vous supplie tres-humblement de le receuoir d'aussi bon œil, que de bon cœur il vous est offert, comme gage du fidelle seruice, que vous desire rendre perpetuellement,

MADAME,

Vostre tres-humble seruiteur, & Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE TROISIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment les Dames se doiuent gouuerner en leur viure, pour conseruer leur beauté

CHAPITRE I.

POVR gratifier aux Dames, ie traicteray premierement de la conseruation de leur beauté, puis ie monstreray comment elles se doiuent comporter en leur grossesse, & durant leur couche, & ce qu'elles ont affaire de là en auant. La beauté des personnes depend non seulement de la bonne temperature du corps. Car bien que les membres soient tous exactement compassez, si est-ce que s'il y a quelque intemperature, elle gaste le teint, fait perdre le lustre, oste la grace, & efface toute la beauté du cuir. Proiect de l'autheur. En quoy gist la beauté Cause destructiue de la beauté.

Partant les Dames qui desirent conseruer leur beauté, doiuent choisir vn air temperé, pour faire leur demeure ordinaire. Car l'air Regime des Dames. Election de l'air

trop chaud halle le visage, le trop froid le ternit, le trop humide le rend bouffi, & le trop sec le fait ridé. Elles se doiuent contregarder des rayons du Soleil, du serain, & des vents tát Meridionaux que Septentrionaux. L'vsage des masques leur est fort vtile contre l'iniure du temps. Et quand l'air est bien temperé, le masque est encore bien seant aux laides, pour couurir leur diformité, mais non pas aux belles. Car il ne sert plus alors qu'à cacher leur beauté, laquelle elles peuuent faire paroistre à chacun, sans en receuoir aucune incommodité. Elles doiuent tousiours porter des couleurs aggreables à l'œil. Le verd, le bleu, & le violet resiouissent la veüe. Parquoy ne font pas mal d'orner leurs doigts, & enrichir leurs vestemens de belles pierres precieuses, comme saphir, esmeraude, rubis & diamans.

Les viandes. Elles se doiuent nourrir de viandes delicates bien temperées, & non abondantes en excremens, à fin d'engendrer vn sang pur & exempt de superfluitez, qui leur donne vne couleur viue, & face le teint frais, par le moyen de ses douces vapeurs, & rende les ioües vermeilles, & la face claire, en esmaillant interieurement de rouge le cuir qui est naturellement blanc. Il se faut abstenir des viandes extremement chaudes & seches, pource qu'elles engendrét abondance d'humeur bilieuse, qui rend le visage pasle & iaunastre, & de celles qui sont excessiuement froides & seches, pource qu'elles rendent le cuir obscur & blaffart, par le moyé des humeurs melancholiques qu'elles engendrent. Pareillement des viádes fort froides

& humides, pource qu'elles font le visage esblaré & bouffi, pour la quantité d'humeur phlegmatique qu'elles engendrent. Par consequent toutes viandes grossieres, visqueuses, venteuses, & qui peuuent oppiler, ne leur valent rien. Leur pain doit estre de pur froument, bien leué, vn peu salé, & cuit d'vn iour ou deux. La chair de mouton, veau, cheureau, leuraux, lapreaux, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisans, cailles, tourterelles, allouëttes, & tous oyseaux de montaignes, leur est bonne. Mais la chair de porc, de bœuf, de cerf, liéure, & des oyseaux de riuiere, ne leur est pas propre. Le poisson, ne leur est guere bon, parce qu'il est phlegmatic. Toutefois la Sole, la Truite & autres pareils poissons nourris en eau courâte, sabloneuse ou pierreuse, ne leur sont pas mauuais. Les œufs frais leur sont fort bons. La patisserie, les pois, les féues, les ails, les oignons, les fortes espices leur nuisent infiniment. Il leur est permis de mâger en esté quelque peu de fruits, quelquesfois de la salade, quelquesfois de la cresme nouuelle, ou du fourmage de cresme, ou quelques autres choses raffraichissantes. Quant au boire, l'eau froide leur est extremement nuisible, si elle n'est boüillie. L'eau d'orge leur est bien meilleure. Vn petit vin delicat bien trempé d'eau, leur est conuenable, Le iulep Alexandrin leur est bon en Esté entre les repas. Le boire.

Au dormir & veiller faut garder vne mediocrité. Car le trop dormir engendre superfluitez d'humeurs, qui rendent le corps pesant, les sens stupides, les yeux chassieux, & le visage Le dormir & veiller.

bouffi. Le trop veiller desseche la personne, fait multiplier la cholere, & donne mauuaise couleur. Il est permis aux Dames de dormir vne heure dauantage que les hommes ; pource qu'elles sont de leur nature plus humides. A elles seules appartient de faire tous les iours honneur au Soleil.

L'exercice. L'exercice moderé leur est merueilleusemẽt profitable. Car il augmente la chaleur naturelle,& pour ceste cause il reueille l'appetit, ayde la digestion, desoppile les conduits, chasse les excremens,dissipe les humiditez superfluës,purifie le sang, & par ce moyen fait le teint vif,& donne bonne couleur.Entre autres exercices la danse leur est singulierement propre: D'autant qu'elles ont le cerueau fort humide. Elles se doiuent tous les matins soigneusement faire frotter la teste auec esponges ou sachets artificiels, puis se bien peigner, & se moucher.Les bains chauds,comme sont ceux de Plombiers, donnent bonne couleur,pource qu'ils ouurent les pores, & attirent le sang & les esprits du dedans au dehors

Les bains

Les excremens. L'euacuation des excremens ne leur est pas seulemẽt vtile, ains necessaire. Parquoy fe rõt bien de solliciter le ventre par clysteres laxatifs,si tost qu'il sera tant soit peu paresseux.

Quand elles n'ont point leur flux menstrual, il est besoin de le prouoquer auec vn regime aperitif. Elles prendront au matin durant le temps qu'elles le doiuent auoir, vn purée de pois cische auec racine de persil, & vn peu de canelle & de saffran. Le vin blanc leur est conuenable alors,comme est aussi l'hydromel

vineux. La compagnie de leurs maris eſt bien requiſe tandis. Si la maniere de viure ne ſuffir pour eſmouuoir leur purgation naturelle, il faut oſter la cauſe de la ſuppreſſion des mois, par ſaignées, potions, pilules, ſyrops, apozemes, ſuffumigations, bains, fomentations, frictions, & autres pareils remedes, qui doiuẽt eſtre ordonnez à propos par quelque docte Medecin.

Paſſions de l'autheur.

Il faut auſſi que les Dames pour entretenir leur beauté, euitent toutes les paſſions de l'ame, comme la cholere, la peur, la triſteſſe, & qu'elles appliquent leurs eſprits à chanter la muſique, ſonner des inſtrumens & autres choſes plaiſantes, à fin de les reſioüir, & les tenir touſiours en gaye humeur.

Remedes propres pour embellir la face.
CHAP. II.

Eaux diſtillées.

LEs eaux diſtilées des fleurs de lis, de nenuphar, de feues, de couilllon, de *primula-veris*, des ſemences de concombre & de melon, des racines de parelle, de pied de veau, de ſerpentine, du ſignet de Salomon, de couleurée, de glayeux, des aubins d'œufs, & des eſcargots, chacune à part, & meſlées enſemble, ſont propres pour nettoyer, deſrider & polir la face, & la rendre beaucoup plus belle, plus claire, & plus luiſante.

L'eau du ius de limons diſtilée par l'alembic de verre au bain marie, eſt ſinguliere, tãt pour

bien polir la peau, que pour nettoyer les taches, & effacer les bourgeons du visage, à fin de le rendre beau & net.

L'eau distilée des pommes de pin toutes vertes efface aussi les rides du visage.

L'eau de terebenthine distilée nettoye pareillement les lentilles, & bourgeons de la face.

Si vous desirez faire vne eau excellente pour embellir la face;

Prenez vn melon couppé en pieces, vne poignée de racines de pied de veau & de couleurée, demie liure de ius de limons, & vne liure de laict de chéure, mettez tout dans vn alembic de verre, & les faites distiller au bain marie. Gardez curieusement l'eau qui en sort, pour en lauer tous les matins le visage. Ou bien;

Prenez deux ou trois poignées de fleurs de *primula veris* auec vne poignée ou deux de racines de signet de Salomon, & les faites tremper dans du vin blanc, auec du suc de limons, puis les distillez à l'alembic, comme dessus. Ou bien,

Prenez demie douzaine de citrons, & les hachez en pieces, & les infusez dedans vne pinte de laict de vache, auec vne once de succre blanc, & autant d'alum de roche, & distillez tout au bain marie. Mettez tous les iours au soir en vous couchant linges imbus de ceste liqueur sur la face pour tenir le teint frais & beau. Ou bien,

Prenez deux liures de mie de pain blanc, des roses blanches, des fleurs de lis, de nenuphar

& de féues de chacune vne poignée, demie douzeine d'œufs, vne liure de laict de chéure, distillez tout a l'alembic de verre. De ceste eau lauez-vous en la face.

On fait aussi vn fard de phasiols, qui rend le visage tres-net, tres-delicat, & tres-poly, comme s'ensuit: On prend de phasiols blancs, demie de pain de fourment tres-blanc, de chacune vne liure, vne courge longue, tendre, verte taillée en pieces, & met on le tout ensemble tremper vne nuict en laict de chéure. Puis on y adiouste cinq onces de graine de melons broyée dans vn mortier de pierre, trois onces de noyaux de peches pilez de mesme, & demie liure de pignons pelez, & pareillement pilez: puis on y met vn pigeõneau couppé en pieces auec ses plumes, apres auoir seulement ietté hors les intestins. On mesle tout cela ensemble dans vn vaisseau de verre propre pour en distiller au bain marie de l'eau, laquelle on garde soigneusement pour s'en lauer le visage.

Pour faire vne distillation souueraine contre les lentilles & toutes autres taches, aspretés & pustules de la face:

Prenez d'eau de racines de parelle & de melon, de chacune deux liures, dix œufs d'arondele, de sel nitre demie once, de tartre blanc deux onces. Apres auoir pilé ce qu'il faut piler, mettez tout ensemble dedans vn alembic de verre, & en tirez l'eau, pour vous en lauer le visage, Ou bien,

Prenez vne liure de tartre bien calciné, ou

rant bruslé qu'il deuienne blanc, mastic, & gomme de tragacant de chacune vne once & demie, trois dragmes de camphre, & quatre aubins d'œufs meslez & agitez en eau rose, & les faites distiller, & gardez l'eau pour lauer le visage.

Sucs. Le suc de scabieuse auec pouldre de borras, & vn peu de camphre, nettoye pareillement les lentilles, gratelles & bourgeons du visage, & autres infections de la peau.

Le vin qu'on tire des fraises adoucit les aspretez, & guarit les escorcheures du visage, & efface les bourgeons.

Decoctions. La decoction des fleurs de rosmarin boüillies en vin blanc est bonne pour lauer & desrider le visage.

La decoction de la petite centaure a vertu de nettoyer les lentilles & bourgeons de la face, & autres infections du cuir.

Aussi a la lesciue des cendres de coquilles d'escargots.

Huiles. L'huile de ben nettoye pareillement les lentilles, pustules, cicatrices noirs, & autres taches du visage.

L'huile d'amandes meslée auec du miel, racines de lis, cire ou cerat rosat efface les taches, rides & aspretez du visage.

L'huile de myrrhe a vertu d'effacer les cicatrices, & d'oster les rides du visage. Pour le preparer on fait cuire des œufs de poulle iusques à ce qu'ils soient durs. On les couppe du long en deux parties égalles, les moyeux ostez, on les remplit de pouldre de myrrhe, & les

met on en lieu humide iusques à ce que la myrrhe soit fonduë en huile.

L'huile qu'on tire des moyeux d'œufs long temps fricassez est singulier aux aspretez du cuir, il guarit la gratelle & demangeaison du visage, les fentes des léures & des mains.

Si vous auez enuie de faire vn liniment bien experimenté pour effacer les cicatrices & taches du visage, Linimens.

Prenez trois onces d'huile de tartre, vne once de mucilage de semence de psyllium, vne once & demie de ceruse dissoute en huile rosat, vne dragme de borras, & autant de sel gemme. du miel,

Le camphre & le borras meslé auec claire & rend la peau du visage beaucoup plus nette, si on l'en frotte souuent.

Si vous voulez auoir vn remede excellent pour effacer la rougeur du visage accompagnée de force bourgeons.

Pilez vne once de camphre auec autant de souffre, myrrhe, encens, de chacun demie once, d'eau rose vne liure, mettez le tout dans vn vase de verre, & le tenez dix iours au Soleil.

L'onguent citrin est singulier pour guarir les pustules, gratelles, lentilles, & autres taches du visage. Vnguent.

On se sert de pommade aux escorcheures de la peau, aux bubes, & aux fentes des léures, des narines, des mammelles & des mains aduenuës tant de froid, que d'humeur acre. Pommade.

De la moëlle de mouton il se fait vn fard fort excellent, lequel adoucit la face, & la rend fort claire. Graisse.

La façon de l'extraire est de prendre les os qui auront esté separez de leur chair par ebullition, puis les concasser, & les faire de rechef boüillir longuement dans l'eau nette. Quand elle sera refroidie, vous amasserez la graisse qui nage au dessus, & d'icelle vous en frotterez le visage au soir.

Le moyẽ de rendre la face vermeille

Apres auoir nettoyé, poly & blanchy le visage, reste à luy bailler la couleur rouge & vermeille, au millieu de ioües & des léures, à fin que le rouge estant ainsi meslé auec le blanc, represente la face au vif & au naturel.

Pour ce faire vous dissoudrez rasure de bresil & orcanette en eau alumineuse, de laquelle vous en frotterez la põmette des ioües & les léures, ou bien vserez du rouge d'Espaigne, Ou bien,

Prenez sandal rouge broyé bien delié, & le mettez, dans du fort vinaigre distillé par deux fois, & le faites bouillir ensemble., y adioustãt vn petit d'alum de roche, auec tant soit peu de musc, ciuette ou ambre gris, si voulez qu'il soit odorant.

Comment il se faut gouuerner pour conseruer particulierement la beauté des dents.

CHAP. III.

En quoy cõsiste la beauté des dẽts

POVR auoir les dents belles, il faut qu'elles soient blanches, polies, fermes & bien encharnees. Pour conseruer donc leur beauté, on doit soigneusement euiter tout ce qui les

peut noircir, rouiller, esbranler & decharner.

L'air froid, comme a remarqué Hippocrate, est ennemy des dents. Toutes viandes crües, visqueuses, grasses, douces, acerbes, dures, & qui sont actuellement froides, ou excessiuement chaudes, nuisent infiniment aux dents. Car les crues enuoyent plusieurs vapeurs qui les noircissent & rouillent: Les visqueuses, grasses, & douces laissent beaucoup d'ordure: & les acerbes les agacent, & font vne stupeur à cause de leur aspreté & inegalité, les dures les esbranslent fort, les trop froides ou trop chaudes les offensent aussi par leur intemperature. Regime pour la conseruer.

Il faut vser de chairs qui ayent bon suc, & qui se digerent fort aysément. Car pour auoir belles dents, on doit sur tout auoir soing de l'estomac. Les chairs de pourceaux & d'aigneaux, & toutes fritures, leur sont extremement contraires, comme est aussi l'vsage ordinaires des fruits qui sont trop humides. Les anciens remarquent que les porreaux gastent du tout les dents & les gëciues. Les boüillons par trop chauds, comme toutes autres viãdes extremement chaudes les gastent aussi. Le laictage, le fromage, la patisserie, les tartres, les legumes pareillement les gastent. Le sucre sur toutes choses les noircit.

Il faut mascher la viande des deux costez égalément, pource qu'en machãt d'vn costé seulement, les dens oysiues se corrompent.

Il fault boire le vin bien trempé, & qu'il ne soit point doux, ny trop froid. On doit estre soigneux de tenir les dents bien nettes apres

le repas, & pource les curedents de lentisque, de meurte, de rosmarin, de cyprés, & d'autres bois qui ont quelque astriction, sont tres propres. Il ne les faut pas nettoyer auec le cousteau, ny auec vne espingle, ny auec de l'or ou de l'argent, comme font plusieurs, pource que cela lasche les ligamẽts. Il ne faut pas aussi trop longuement y foüiller, principalement quand on est subiect aux defluxions. Apres auoir bien nettoyé les dens, on les pourra lauer auec vn peu de vin trempé.

Remedes propres, pour blanchir, pollir, affermir & encharner les dens.

CHAP. IIII.

Dentrifices en poudres.

LA pierre ponce, le sel, l'alun, le crystal, le corail, les coques d'œufs, les coquilles d'escargots & descreuisses, l'os de seiche, la corne de cerf, la myrrhe, l'encens, & tous autres medicamens desiccatifs & detersifs, sont recommandez pour blanchir & polir les dents. On les reduit en pouldre, & quelquesfois en cendre, & en fait-on dentifrices, en y adioustant quelques aromatics, comme canelle, girofle, muscade, pour donner odeur aux autres ingrediens.

Si vous desirez de faire vne pouldre exquise, pour blanchir & nettoyer les dents.

℞ Prenez du cristal pur vne dragme & demie, du corail blanc & rouge, du sel commun de, chacun vne dragme, de pierre ponce & d'os

de seiche de chacun deux scrupules, du marbre bien blanc, d'albastre, d'alum de rocfin, de racine d'iris de Florence, de graine d'escarlate & de canelle de chacune demie dragme, de perles bien preparees vn scrupule, de bon musc dix grains, mettez tout cela en pouldre bien subtile, & en frottez les dens tous les matins. Et les lauez apres auec du vin blanc. Ou bien;

Prenez de la pierre ponce & du sel bruslé de chacun trois dragmes, du ionc odorant deux dragmes, de poyure vne dragme & demie, mettez tout cela en poudre, & en frottez les dents.

Si les dents sont fort noires & limoneuses,

Prenez de la farine d'orge & du sel commun, de chacun deux dragmes, meslez cela auec du miel, & en faictes vne paste, laquelle mettrez sur du papier, secher au four. Puis adioustez des cancres bruslez, de pierre ponce, de coques d'œuf, d'alum, de chacun deux dragmes, d'escorce de citron vne dragme. Apres auoir redigé tout en pouldre, frottez en les dents.

Les racines de guimauues bien preparees nettoyent & blanchissent fort les dents. La façon de les preparer est telle.

Prenez racines de guimauues bien nettes, couppez les en plusieurs pieces assez longuettes, & les faites boüillir dans de l'eau auec du sel, de l'alum & vn peu d'iris de Florẽce. Apres faites les bien secher au Soleil, ou au four, & en frottez les dents.

Des pouldres susdictes vous en pouuez Opiat.

faire opiate, en y adiouſtant du miel.

Eau diſtilee. Si voulez faire vne eau diſtilee, pour blanchir les dẽts, & nettoyer les gẽciues pourries:

Prenez ſouffre vif, alum, ſel gemme, de chacun vne liure, de vinaigre quatre onces, tirez en l'eau auec vne cornue à feu lent.

L'eſprit de vitreol meſlé auec vn peu d'eau commune blanchit merueilleuſement les dents, & eſt vn des plus ſinguliers remedes.

Il y en a qui font grãd cas de l'eau forte bien trempee auec l'eau commune.

Pourquoi les dents branlent. Les dents branſlent ou pource que les ligamens ſont laſches, ou pource que les genciues ſe deſcharnent. Car il faut que la chair des genciues ſoit entiere, dure & reſerree, pour auoir les dents bien fermes.

Si les dents ne ſont aſſeurees.

Gargariſme pour les affermir. Prenez racine de biſtorte & de pentaphillum de chacune vne once, racine de ſouchet deux dragmes, de roſes rouges, d'eſpine blanche, de lentiſque, de chacun demie once, du ſumach deux dragmes, de girofle & d'alum de chacun vne dragme, faites cuire tout cela en eau ferree & du gros vin, & vous en lauez les genciues. Ou bien:

Liniment à meſme fin. Prenez du corail rouge & de corne de cerf, d'alum, de chacun vne dragme & demie, du ſumach, de l'eſpine bedegar, de chacune vne dragme, faites en vne pouldre, laquelle meſlerez auec le ſuc, ou auec le vin de coings, & en mettrez ſur les genciues, & aux racines desdẽts en forme d'onguent.

Si les dents ſont deſcharnees, il faut faire renaiſtre la chair des genciues, auec les remedes ſuyuans.

Faites vne poudre auec alum, corail rouge, encens & son escorce, & vn peu d'iris & d'aristoloche, & en mettez dessus les genciues. Ou bien: *Poudre pour incarner les genciues.*

Prenez d'alum de plume, de balaustes & du sumach, de chacun deux dragmes, du bois d'aloës, du souchet, de la myrrhe & du mastic, de chacun vne dragme, faites en vne pouldre pour appliquer sur les genciues.

Opiate incarnatiue

Les opiates sont bien aussi propres pour incarner, & se tiennent encore mieux.

Prenez d'alum de roche demie once, du sang de dragon trois dragmes, de myrrhe deux dragmes & demie, de canelle & de mastic de chacun vne dragme, mettez tout cela en poudre fort subtile, auec vne quantité suffisante de miel, faites en vne opiate, laquelle mettez le soir sur vos genciues, & l'y laisserez toute la nuict. Le lendemain matin les lauerez auecques quelque decoction astringente, ou auec du gros vin.

Il y en a qui prennent tous les matins vn grain de sel à la bouche, & le laissent fondre, apres ils s'en frottent les dents auec la langue mesme, & tiennent que cela blanchit & r'asseure les dents, & empesche la corruption des genciues.

Le moyen de faire les cheueux beaux.

CHAP. V.

1 Recepte pour auoir de beaux cheueux.

POVR faire les cheueux blonds, prenez des fleurs de geneste & de stœcas de cha-

cune vne once, des lupins crudz concassez, de la raclure de bouys, escorce de citron, racine de gentiane & berberis, de chacune vne once & demie, faites tout boüillir en eau nitreuse, pour s'en lauer les cheueux par plusieurs iours Ou bien:

Prenez vne once de miel, & vne dragme de
2 saffran, & les meslez fort auec vn iaune d'euf, puis le destrempez en lescive de barbier en laquelle moüillerez vostre peigne, quand vous vous peignerez. En ce faisant vous rendrez vos cheueux dorez. Ou bien:

Prenez de la lie de vin bruslee, trempee vne
3 nuict en huile de lentisque, & vous en oignez les cheueux. Par ce moyen vous les ferez deuenir iaunes.

Le son fricassé dans vne paëlle, est propre
4 aux frictions de la teste, pour nettoyer & degraisser les cheueux, & leur dõner beau lustre.

Comment les Dames se doiuent gouuerner durant qu'elles sont grosses.

CHAP. VI.

Signes pour cognoistre si les femmes sont grosses.

Les femmes grosses ont le plus souuent l'appetit perdu, degoustement de viandes, desir de manger choses estranges & mauuaises, dédaing, douleur d'estomac, foiblesse, mal de cœur, vomissement, force crachemẽts, courte haleine, mal de teste, douleur de reins, enfleure de iambes, lassitude & grande pesanteur de tout le corps, & autres pareils accidẽs, qui pro-

qui prouiennent de la suppression de leurs fleurs. Car incontinent apres sa conception le sang menstruel est retenu pour la nourriture de l'embryon ; combien qu'il y ait des femmes ne si sanguines, qu'elles cessent estás grosses d'auoir leur purgation ordinaire, au moins les premiers mois, & quelques vnes tout le lõg de leur grossesse. Qui est cause qu'il faut auoir recours àd'autres signes, pour estre asseuré si elles sont enceintes. Les principaux sont quãd la semence de l'homme est retenuë en la matrice, & ne s'est point escoulée dehors apres la copulation, & que la femme à l'instãt sent quelque resserremẽt & cõtractiõ, auec frisson au profond, à l'ẽdroit de sa semẽce. Et mesme du lõg de l'eschine sent plus de froid, qu'ailleurs. Et que biẽ tost apres le ventre deuiẽt plus gresle à l'endroit du nombril, cõme s'il estoit retiré au dedãs & comme enfoncé. Et lors qu'elle est reuenuë au terme de ses fleurs, au lieu de les auoir, ses tetins s'endurcissent, & luy cuisent vn peu, à raison du sang qui les dilate & amplifie, & y vient auec le tẽps du laict. Elle en est encore plus certaine, quand elle voit son ventre de iour en iour enfler, & grossir dauantage, & qu'au bout de trois ou quatre mois, elle sent l'ẽfant remuer.

Le regime des femmes grosses gist en deux poincts, l'vn de se bien contregarder de tout ce qui peut prouoquer l'accouchement auant le terme prefix de nature : l'autre d'obuier aux accidens qui coustumierement leur apportent incommodité, durant leur grossesse. Regime des femmes grosses.

Pour se garder d'auortement.

Partant doiuent estre soigneuses de se garder tât du froid excessif, que de la chaleur immoderee de l'air ambient, & d'euiter le vent Boreal & Austral. Car l'vn & l'autre excite le rheume, dont procede la toux, qui est souuêt cause d'auortement, côme est aussi la sternutation violente. Pour mesme raison doiuent fuir le bruit du tonnerre, & de l'artillerie, & le son des grosses cloches Elles ont besoin d'vser de viandes de bon suc, de facile digestiô, & fort nourrissantes, d'autât qu'elles ont necessité de grande nourriture, pour elles & pour leur enfant. Pour ceste cause elles sont dispêsees de ieusner en tout têps. Car par faute de nourriture suffisante l'êfant meurt ou rompt violemment les membranes dont il est enuelopé, pour sortir en lumiere deuant le terme legitime, afin d'aller chercher dehors ce qu'il ne trouue dâs le corps de sa mere. Et comme par le defaut d'alimêt côpetant, il vient à naistre auât terme; ainsi par trop grande quâtité de viandes est-il suffoqué, ou du moins mal nourry, à raison dequoy il deuient maladif, Car le trop boire & manger est cause que la digestion est mal faite en l'estomac, & par côsequent la masse sanguinaire se corrompt, dont l'enfant est alimenté au ventre de sa mere, tellement que de là en auant, il est subiect à maladies prouenantes de son alimêt corrompu. Elles ont aussi besoin de bien dormir la nuict, pour bien faire la digestion des viandes, & empescher la generation des cruditez & des maladies qui en procedêt, qui sont le plus souuent cause de la production

des auortõs. Et sur toutes choses elles se doiuent abstenir de tout mouuement violent tant du corps que de l'esprit, principalement durant les premiers & derniers mois de leur grossesse, par ce qu'alors ils peuuent plus aysément rompre ou relascher les ligamens de la matrice.

Car l'enfant (comme dit Galien) est lié à la matrice de mesme façon que les fruicts sont aux arbres. Les fruits qui ne font que naistre ont les queuës à quoy ils tiennẽt encore si tẽdres, qu'estãs agitez de quelque vẽt violent les voila aussi tost par terre. Mais auec le tẽps comme ils sont plus fermemẽt attachez, aussi ne sont-ils pas si aisez à cheoir, iusques à ce qu'ils sont paruenus à parfaite maturité, où ils tombent d'eux-mesmes sans aucune force externe. De mesme s'il arriue aux femmes incõtinent apres leur cõception, de sauter, ou courir, ou dãser la volte, ou leuer quelque pesant fardeau, ou aller dãs quelque rude chariot, ou de se laisser cheoir en quelque lieu glissãt, ou en quelque maniere que ce soit de se trop esmouuoir le corps ou l'esprit, l'embryon eschappe facilement de la matrice. Autant leur en aduient-il, quãd l'enfant est desja grandet. Car pour sa pesanteur il tõbe aisément dehors. Partant il faut en ce temps-là fuir les exercices immoderez, le trop grand trauail & agitation du corps, & les grandes perturbations d'esprit, cõme cholere, tristesse, douleur, frayeur soudaine, & toute subite mutation: Mesme ne peuuent rire outre mesure sans peril. Mais il n'y a point tant de Sur l'Aph. 1. du liu. 4.

danger au milieu de la grossesse, parce que l'enfant alors tient plus ferme à la matrice, & pour ceste cause n'est point si subiect à naistre auant terme. Il ne faut pas saigner les femmes enceintes, sinon en cas de necessité. Et tant plus l'enfant est grand, tant plus la phlebotomie est dangereuse, d'autant qu'il a besoin alors de plus grāde nourriture qu'auparauant, laquelle luy estant ostee par la saignee, deuient si maigre & si sec en l'amarry, qu'il est contraint à faute de munition quitter la place, la disette le pressant d'en sortir auant terme, pour aller chercher pasture ailleurs. Il se trouue toutesfois des femmes si sanguines, qu'elles ne peuuent porter leurs enfans à terme, si on ne leur tire du sang vne fois ou deux durant leur grossesse : tellement qu'il est necessaire de peur que leurs enfans ne soient suffoquez au ventre d'abondance de sang, d'en oster autant de fois, qu'on cognoist estre expedient. Mais le temps qu'on doit choisir pour ce faire, est depuis le quatriesme mois, iuques au septiesme, pour mesme raison que dessus.

Hipp. Apho. 31. du liu.

Hippocrate ordonne aussi de purger les femmes grosses, quand elles en ont besoin depuis le quatriesme mois iusques au septiesme, & defend expressemēt de leur bailler medecines purgatiues deuant & apres ce temps-là, pour ce que l'ēfant alors sort aussi aisémēt hors de la matrice quand le corps de la mere est esmeu par medicament purgatif, que le fruict qui commence au prime à naistre, & le parfairemēt meur, tōbe en bas de l'arbre qui

Aphor. 1. liu. 4.

eſt rudemẽt eſbranlé, comme aſſeure Galien. Mais pource que ces Docteurs là (bien que nous les tenions pour Princes des Medecins) n'auoiẽt encores de leur temps cognoiſsãce que des medicamens forts, qui purgent le corps auec violence par haut & par bas, cõme ellebore, colokynte, ſcammonée, turbith, hermodacte, ils faiſoient à bon droit plus de difficulté de purger les fem̃es groſſes, que nous ne faiſons pas auiourd'huy, qui auons maintenant beaucoup de medicamens laxatifs doux & benings, cõme la caſſe, la mãne, la rheubarbe, les tamarinds, le catholicum, & autres pareils, deſquels nous vſons hardimẽt auec diſcretion toutes & quantesfois que le cas le requiert, non ſeulement au milieu de la groſſeſſe, mais quelquefois auſſi au commẽcement & à la fin. Toutesfois qu'elles ſe gardent bien ſur la vie, de prendre medecine à la volée, ſans l'ordonnance d'vn docte Medecin. Car il ne faut qu'vne purgation donnée mal à propos, ou vn flux de ventre ſuruenant de ceſte occaſion, pour precipiter l'enfantement, & mettre par ce moyen la mere & l'ẽfant en danger de mort. Trop bien leur eſt-il permis de procurer le benefice de ventre ordinairement auec boüillons gras, pruneaux cuicts auec ſuccre, & autres viandes remollitiues, mais non pas autrement. Elles n'õt que faire auſſi d'vſer de medicamens aperitifs qui prouoquent les vrines & les menſtruës. Elles doiuent pareillement euiter la trop grãde frequentation de l'homme, & fuir l'vſage des bains, tant pour ce qu'ils mollifient,

lubrifient & relaschent les ligamens, que pour ce que par leur vertu calefactiue, ils augmentent la chaleur interieure du corps, de sorte que l'enfant sentãt qu'elle luy est estrãge, & ne la pouuant plus souffrir, fait ses efforts de sortir hors de la matrice, pour respipirer l'air froid. I'aduise aussi les femmes d'oster leurs bustes, si tost qu'elles apperçoiuent estre grosses; par-ce qu'ayant le ventre comprimé & serré, l'enfant en est offensé, & ne peut prendre croissance naturelle, tellement qu'il est forcé de sortir du lieu où il est, plustost qu'il ne doit. Les femmes qui sont subiectes à enfanter auant terme, pour ce qu'elles ont la matrice trop humide, ferõt biẽ de porter ordinairemẽt la pierre d'aigle dite en Grec *Ætites*, pẽduë au col. Dioscoride asseure qu'elle a ceste proprieté estant liée au bras gauche d'empescher l'auortemẽt, pource qu'elle tire l'enfant en haut, & attachée au dedans de la cuisse d'ayder à l'enfantement, pource qu'elle tire l'enfant en bas. Ie leur cõseille aussi de se faire appliquer sur les reins, ou plustost tout au trauers de l'epigastre, & des lombes cest emplastre, qui a esté autrefois ordonné pour feu Madame la Doüairiere de Guise:

Recipe gallarum, nucum cupreß. sanguin. drac. balaust. myrtillor. rosar. ãn. drag. j. ß. mastich. myrrh. ãn. drag. ij. thur, hypocystid. acaciæ, gummi Arabic. boli Armen. ãn. drag. j. camphor. scrup, ß. ladan. Vnc. ß. terebinth. Vener. Vnc. ij. picis naualis Vnc. j. ceræ q. s. fiat emplastrum secũdùm artem, extendatur super alutam ad præfatum vsũ.
Voyla comme il faut engarder l'auortement.

Pour coupper chemin aux accidens qui ont de coustume de trauailler les femmes grosses, il faut sçauoir d'où ils procedent, afin d'y donner ordre. La plus part prouiennẽt de l'indispositiõ de l'estomac. Car le sang superflu qui souloit deuãt la conception estre purgé tous les mois, abordant à la matrice en plus grande quantité qu'il n'est besoin pour nourrir l'embryon, qui est encore petit, regorge au ventricule, & à force d'y croupir longuement se corrompr, & se change en diuerse façon. De là vient que l'estomac est infecté de beaucoup de mauuaises humeurs, qui font perdre l'appetit, abhorrer les bonnes viandes, desirer choses qui ne valent rien, auoir enuie de vomir, & deffaillance de cœur, & qui remplissent la bouche de saliue & de crachat, engendrent des ventositez, & incontinent apres donnent des tranchees au ventre, & causent beaucoup de mal. Pour en estre soulagées, elles ont besoin de faire force pourmenades (car l'exercice & le trauail cõsument la superfluité des humeurs vicieuses, & resueillent l'appetit) de s'abstenir de viandes trop douces & grasses, qui excitent nausée; d'vser de bon vin vieil, pour ayder à la digestion des cruditez contenuës en l'estomac; & prendre quelquefois au matin deux doigts de vin d'absynthe, quelquesfois de l'hydromel vineux auec vne rostie; & de boire peu de peur d'humecter le ventricule encore d'auantage. Et ne sera point impertinent d'assaisonner quelquesfois leur viande auec moustarde, poiure, gingem-

2. Pour obuier aux accidẽs

bre,& autres espiceries acres,pour consumer par leur chaleur l'humidité superflue en l'estomac. Plusieurs femmes grosses vexées d'vn vice appellé *malacia* & *citta* en Grec, ont iusques à deux ou trois mois tellement l'appetit depraué, à raison de quelque humeur aduste, ou acide, ou salee, attachee aux tuniques interieures de l'estomac, qu'elles souhaittent extremement de manger tantost des charbons, des cēdres, de la chaux,de la craye ou de la terre, tantost des fruicts verds, des choses aigres & aspres, tantost des harancs à la pippe, ou autres poissons cruds, ou autres choses estranges. Mais elles doiuent en cela resister tant qu'elles pourront, de peur d'offenser leur santé & celle de leur enfant, en contentant leur appetit desordonné. Toutesfois si elles ne peuuent aucunement dompter ceste grande affection, craignant qu'il n'en arriue vn plus grand mal, (car aucunes faute de manger de ce qu'elles desirent, en accouchent, & mettent leur vie en hazard) il leur en faut laisser passer leur enuie. Car iaçoit que telles choses soient tres-mauuaises, si est-ce que bien souuent elles les digerent, sans en ressentir aucun mal. Quand elles ont l'appetit ainsi depraué, il est besoin de purger l'estomac auec quelque leger medicament, comme de rheubarbe, qui est fort cordial, & euacuer doucement la cholere & autres humeurs corrompuës, sans esmouuoir le corps, ny faire aucun tort à l'enfant,ains en laissant astrictiō apres soy,le fortifie plustost, qu'il ne l'affoiblit. Quelque Arabe fait vser

d'vne decoction de polypode & d'anis, auec succre rosat, pour nettoyer l'estomac. Il le faut pareillemẽt conforter par l'vsage des tablettes diarrhodon, aromaticum rosatum & autres; & de la poudre digestiue de coriandre preparée, anis, & cinamome auec succre rosat prise auec vne cuilliere apres le repas, & par application d'emplastres styptiques, & d'escussons pleins de poudres aromatiques. Pour fortifier le cœur, & resister aux foiblesses, il est bõ d'vser de l'electuaire diamargariton, & d'escorces de citrons confits. Le codignac, & le fin bol d'Armenie, leur sont bons pour arrester le vomissement. La poudre du cumin, & d'origan auec vn petit de castoreum est propre par interualle, pour dissiper les ventositez. Quand elles se sentirõt vexées de plus griefs symptomes, qu'elles prennent l'aduis de quelque docte Medecin, pour les soulager. Voyla le regime que doiuent garder les femmes, depuis leur conception iusques à ce qu'elles sont sur le terme d'accoucher.

Comment se doiuent gouuerner les femmes prestes d'accoucher.

Chap. VII.

Qvand le terme de l'enfantement approche, la diette estroite, le grand exercice, le coït, le bain, & tout ce qui prouoque les mois & auãce l'accouchemẽt leur est bon. Le regime des femmes prestes d'accoucher.

Le temps de les mettre à la couche.

Lors qu'elles sentent des douleurs au dessous de l'ōbilic & aux aynes, & aux lombes, & que leurs cuisses & parties genitales viennent à s'enfler, & tout le corps à trembler, & leur face à rougir, il est temps de les mettre à la couche.

Le moyen de les faire accoucher.

Et faut auoir soing de les bien situer en vn lict, non du tout à la renuerse, ny assises, ains ayans aucunemēt le dos esleué, les cuisses escartees l'vne de l'autre, les iambes courbées & les talons vers les fesses, afin de pouuoir mieux respirer, & auoir plus de force à pousser l'enfant dehors, & plus de commodité de luy faire passage, pour sortir. Et toutes & quātes fois qu'elles sentirōt des tranchees, est besoin de s'espreindre le plus qu'elles pourront, leur fermant le nez & la bouche ; & de leur presser les parties superieures du ventre en poussant l'enfant en bas. Et si le trauail est long & fascheux, il est necessaire d'appeller diligemmēt le Medecin, pour leur ordonner des poudres ptarmiques, des breuuages, des fomentations, des suffumigations & des linimens, pour oindre le col de la matrice, & autres remedes qu'il iugera propres pour faire haster l'accouchemēt, & les deliurer plustost de l'enfant & de l'arrierefaix. Et si d'auenture la sage femme recognoist que l'ēfant ne presente point la teste, ny les pieds deuant, pour sortir naturellemēt du ventre de sa mere, on doit soudain faire venir vn Chirurgien expert en ceste affaire, pour y donner ordre.

Comme les accouchees se doiuent gouuerner.

CHAP. VIII.

QVANDelles sot accouchées, il se faut bien garder qu'elles ne reçoiuẽt point d'air froid par la matrice. Car estant vuide & vague apres l'enfantement, elle est aisément remplie de ventositez, qui la refroidissent & enflent, & bouchent ses cotyledons, & empeschent ses vuidanges dont s'ensuiuent plusieurs accidens dangereux. Partant qu'elles soient continuellemẽt couchees au lict bien couuertes, les custodes estẽduës, & les portes & fenestres de leur chãbre bien fermees. Plus pour empescher que l'air froid n'entre en la matrice, & ensemble faire mieux reioindre les parties distantes, faut qu'elles ayent les cuisses croisées l'vne sur l'autre; & qu'on leur lie tous les iours le ventre d'vne bande assez large, apres l'auoir engraissé de l'onguent qui s'ensuit: Le gouuernement des accouchees

Recipe spermat. ceti, olei amygdal. dulc. hyperic. & myrtill. ãn. ℥nc. ij. sepi hircini ℥nc j. ceræ nouæ. q. s. fiat ℥nguentum, quo venter quotidie illinatur.

Aucuns conseillẽt de leur appliquer la peau d'vn mouton noir nouuellemẽt escorché, & apres cela vne toile gautier.

Il ne les faut pas trop nourrir és premiers iours, craignant d'exciter ou augmenter la fiéure, & de leur causer plus de mal aux tetins. Il est meilleur au cõmencement de leur bail-

ler souuent à manger, & peu à la fois. Car il y faut aller bellement, tout ainsi qu'aux blessez. Toutefois ayant esgard à l'euacuation, il les faut mieux nourrir apres les sept ou huict premiers iours, & encores mieux si elles nourrissent leur enfant. On leur donnera des viandes delicates, de bon suc, & de facile digestion. Et tant plus approcheront de la fin de leur gesine, tant plus librement pourront-elles vser de grosses viandes, & se remettre à leur maniere de viure accoustumée.

Pour leur boisson on choisira du vin subtil, & odoriferant, non trop fort, ny trouble. Et doit-on bannir de leur table toutes sortes de fruits, d'herbages, & de legumes.

Et si d'auenture le sang apres l'enfantement couloit en trop grande abondance, qu'elles ne negligent point de mander le Medecin de bonne heure, pour y remedier, attendu qu'il y va de leur vie. Pareillement si elles ne purgent point comme il appartient. Car de la suppreßion du sang corrompu qui a besoin d'euacuation, s'engendrent fiéures, apostemes, suffocation de matrice, & autres maladies dangereuses. D'auantage si elles sont cruellement tourmentées de tranchees, elles ont besoin, qu'il ordonne des remedes carminatifs, pour discuter les ventositez.

Si elles desirent de nourrir leur enfant, faut qu'elles soient soigneuses faire és premiers iours succer le laict de leur mammelles par quelque paûure femme, tant pour façonner

leurs tetins, que pour tirer le mauuais laict qui causeroit aposteme és mammelles, & y en faire venir apres du bon en abondance, pour la nourriture de leur enfant. Mais quād elles ne veulent point estre nourrices, il faut oindre leurs mammelles trois ou quatre fois le iour de ce liniment, afin de faire fuir le laict qui y vient en abondance, & l'euacuer par la matrice.

Recipe olei rosat. myrtill. ān. ℥nc. iij. aceti rosat. ℥nc. j. fiat oxyrrhodinum. Puis asperger dessus de la pouldre de myrtils, & quelques iours apres appliquer cest emplastre dessus.

Recip. pulueris mastic. nuc. mosc. ān. drag. ij. nucis cupress. drag. iij. boli Armen. terræ sigillat. ān. ℥n. ß. sanguin. drac. drag. ij myrtill. balaust. ān. drag. j. ß. ireos Florent. ℥nc. ß. olei myrt. ℥nc. iij. terebinth. Venet. ℥nc. ij. ceræ q. s. fiat emplastrum molle.

La berle, le cresson & les fueilles de boüis boüillies en vrine & vinaigre sont bonnes pour fomenter les mammelles, afin de faire tarir le laict qui y est. Le lierre terrestre, la peruanche & la saulge boüillies ensemble en oxycrat, auec des roses & de l'alum, sont encores recommandées pour cela.

On appliquera pareillemēt des vētouses au plat des cuisses & des aynes, & au dessus de l'ōbilic, pour attirer le laict des māmelles en la matrice, & le ietter hors par ceste voye là.

Apres qu'elles serōt bien purifiées de leurs vuidanges (ce qui aduient enuiron trois sepmaines apres l'enfantement) elles se baigne-

ront par deux fois. Le premier bain sera faict en eau de riuiere, en laquelle auront boüillis mariolaine, menthe, saulge, rosmarin, pouliot, armoise, agrimoine, fleurs de camomille, melilot, aneth, & autres herbes carminatiues & detersiues. Le second se fera le lendemain en eau ferrée, en laquelle on adioustera vn sachet de toile plein de roses rouges, de farines de féues, d'auoyne, d'orobe, de lupins, de gland, noix de cypres & de galles, & de cloux de girofles, de muscade, d'alum de roche, & de sel commun, qu'on fera boüillir auec les herbes susdites.

Apres s'estre baignees, elles se mettront chaudement au lict, & prendrõt (si bon leur semble) vn peu d'escorce de citron, ou vne rostie trempée en vin, ou en hypocras, & endureront quelque temps la sueur.

De là en auant on fera des fomẽtations sur leurs parties genitales, auec des roses rouges, balaustes, myrtilles, berberis, escorces de grenade, noix de cyprés & de galles alum de roche & sel cõmun, & autres choses astringentes boüillies en gros vin, pour apetisser, resserrer & affermir les parties trop amplifiées, relaxées & mollasses. Cela fait, ie leur donne congé de s'esbatre gentiment auec leur mary au ieu des Dames rabbatuës.

Comment les Dames se doiuent comporter à l'endroit de leurs enfans.

CHAP. IX.

VOILA comment les Dames se doiuent gouuerner apres leur couche, pour cõ-

seruer leur santé : reste à monstrer comment elles se doiuent cōporter à l'endroit de leurs enfans.

L'enfant nouueau né, comme il est de nature humide, aussi veut-il estre nourry de chose humide, telle qu'est le laict. Or n'y a-il point de laict qui luy soit plus propre que celuy de la mere, quand elle est bien disposee, par ce qu'estant en son ventre, il se nourrissoit de son sang, que nature apres qu'il est né, a fait monter aux mammelles, afin d'estre là blanchy, & conuerty en laict, pour continuer à le nourrir comme de coustume : de sorte que le laict maternel est d'autant à preferer à celuy d'vne autre femme, qu'il est plus semblable & correspondant à la nourriture accoustumée qu'il prenoit au ventre de sa mere. Parquoy la mere doit estre nourrice de son enfant, si luy est possible.

Pourquoy la mere doit elle mesme nourrir son enfant.

Mais quād elle ne le peut nourrir, ou pour ce qu'elle est mal disposée, ou trop foible & delicate, ou qu'elle n'a point le bout des mámelles idoines à alaicter, ou qu'elle n'a point assez de laict : faut qu'elle choisisse vne nourrice qui ayt toutes les conditions requises pour bien nourrir l'enfant.

Quand la mere ne peut nourrir son enfant qu'elle doit choisir vne bonne nourriture.

La premiere, qu'elle soit de complexion temperee, non subiecte à maladie, de bonne couleur & corpulence, ayant la chair belle, l'habitude du corps ne maigre, ne grasse, ains moyenne, les mammelles ny trop petites, ny trop grosses, ny lasches & pendantes, ny trop molles ny trop dures, la poitrine large & ample, les bouts des reins non retirez ny en-

Les conditions requises pour choisir vne bōne nourrice.

foncez afin de ne trauailler l'enfant à les tirer.

2. La seconde, qu'elle soit en la fleur de son aage, & vigueur de ieunesse, par ce qu'elle n'abonde alors en humiditez superfluës, cõme en l'adolescence, & ne flestrir par secheresse ou diminurion de chaleur narurelle, cõme en la vieillesse. Partant qu'elle ne soit plus ieune, que de vingr & cinq ans, ne plus vieille que de trenre & cinq.

3. La rroisiesme qu'elle soit diligente, gaye, ioyeuse, sobre, chaste, nette, douce, non paresseuse, non triste, non gourmãde, ne friãde, ne yurongne, non paillarde, ny amoureuse, non sale ny orde, nõ cholere ny despite, ains bien morigerée. Car l'enfant ne rire tant du naturel de personne, apres le pere & la mere, que de sa nourrice.

4 La quarriesme, qu'il n'y ayt point long temps qu'elle ayt enfanté, parce que le sang lors vient en abondance aux mammelles, dõt s'engendre plus de laict. Quand la nourrice demeure plus de deux mois, sans dõner à tetter, ou autrement tirer son laict, narure deuient nonchallante d'en plus engendrer, & celuy qui est engendré commẽce à s'enuiellir & moisir, declinanr à corruption.

5. La cinquiesme, qu'elle ne soir point enceinte, par ce qu'estanr grosse, le meilleur de son sang est employé à nourrir le fruict qui est dedans son venrre, tellemẽt qu'il ne demeure plus que du mauuais laict en ses mammelles.

6. La sixiesme, qu'elle ayt fait son dernier enfant masle, par ce qu'elle a le sang plus elaboré &

ré & moins excrementeux, dont le laict qui en est engendré, est semblablement meilleur, & a moins d'excrement.

La septiéme, qu'elle ayt enfanté à terme. Car quand vne femme est subiecte à auortement, c'est signe qu'elle n'est pas saine en ses membres generatifs, ny en ceux qui leur seruent, ou qui ont auec eux grande alliance. 7.

La huictiesme & principale, que son laict soit de substance moyenne entre grosse & subtile, entre espoisse & claire, de couleur blanche, de saueur douce, de bonne odeur, & en suffisante quantité. 8.

Qu'on doit auoir soing du traictement des nourrices.

Quand on a rencontré vne nourrice, qui a toutes les qualitez susdites, il faut auoir soing de ce qu'elle doit boire, & manger, & prendre garde qu'elle se gouuerne en toutes choses comme il appartient, pour entretenir son laict en bonne temperature.

Comment les Nourrices se doiuent gouuerner.

CHAP. X.

Regime de viure des nourrices.

LA nourrice doit fuir le mauuais air, & les puantes odeurs, & prendre exercice moderé deuant le repas, se pourmenãt & trauaillant tout bellement par la maison, pour euacuer les humeurs superflues, fortifier la chaleur naturelle, & mieux faire la digestion du laict, & doit principalement exercer ses bras & ses espaules à pestrir la paste, ou à faire quelque autre ouurage, pour attirer plus de

ſang aux mammelles, & y engendrer par ce moyen plus de laict, & moins excrementeux. Elle doit eſtre nourrie de viandes qui engendrent bon ſuc, & qui ſont aiſées à digerer, & non abondantes en excremens, comme eſt le pain de froument bien fait, & cuict d'vn iour ou deux: la chair de veau, le chéureau, de volailles, & oyſeaux de montagne; la perche, la truite, le brochet & autre pareil poiſſon nourry en eau courante, & les œufs molets.

Il faut qu'elle euite les fortes eſpiceries, les choſes aigres, acerbes, ameres, & autres qui corrompent le laict. La mouſtarde luy eſt contraire, parce qu'elle bruſle le ſang. La roquette ne luy vaut rien auſſi, pource qu'elle rend le ſang choleric, & eſmeut le coït, iaçoit qu'Auicenne dit qu'elle engendre le laict. Les laictuës luy ſont propres, à raiſon qu'elles engendrent bon ſang, augmentent le laict, & oſtent l'enuie du coït. Les fruicts ne luy ſont pas bons, fors les raiſins de Damas, & les figues, & ſelon Auicenne les amandes & auellaines. Il ne faut point qu'elle boiue de vin, ſans y mettre beaucoup d'eau. Encore ne luy en deuroit-on point bailler du tout, non plus qu'à l'enfant, ſi on vouloit ſuiure l'aduis d'Ariſtote.

Galien admoneſte ſur toutes choſes que la nourrice ſ'abſtienne de coucher auec l'homme, pour beaucoup de raiſons. Premierement pource que le coït trouble le ſang, & par conſequent le laict: Secondement qu'il diminuë la quantité du laict, en prouoquant les mois, par le diuertiſſement du ſang des mam-

melles à la matrice. Tiercement qu'il donne mauuaise odeur au laict, en corrompant sa qualité. C'est pourquoy ceux qui sont eschauffez apres les femmes, sentent mauuais, comme tesmoigne Aristote en ses problemes: Dauantage qu'il est cause quelquesfois d'engrossir la nourrice, dont il aduient double inconuenient, l'vn à l'enfant qu'elle nourrit, l'autre à l'enfant qu'elle a dans le ventre. Car le meilleur sang abandonnant les mammelles, se retire à la matrice, pour nourrir & augmenter l'enfant qui y est conceu, & le pire se retient aux mammelles, duquel se fait le laict pour le nourrissement de l'enfant qui la tette: tellement que l'enfant qui est au ventre de la nourrice ne prend suffisante nourriture, & celuy qui alaicte en prend de la mauuaise. Au demeurant la nourrice doit dormir suffisammét, & en temps conuenable.

Or pource qu'on ne trouue pas tousiours des nourrices doüées de toutes les perfections cy dessus mentionnées, & que bien souuent celle de qui on est contraint de se seruir, a quelque imperfection, il luy faut faire tenir vn regime conuenable, pour corriger le vice de son laict, selon qu'on le verra pecher en substance, ou en quantité, ou à l'odeur, ou au goust, ou à la couleur.

Si le laict est trop gras ou espois, c'est signe qu'il est phlegmatic & excrementeux. Pour le changer, il faut purger la nourrice par vomissement, en luy faisant boire de l'oximel tiede, auec vne decoction de menthe, hysope, thym & origan : Et luy bailler à manger du

Regime pour corriger le laict trop gras & espois.

cresson alenois, que les Latins appellent *nasturtium*, du persil, fenoüil, anis, & autres pareils diuretics : Et luy faire vser en boüillons & en sauces, de thim, origan, sariette, saffran, cloux de girofle, & leurs semblables : Et luy faire prendre exercice deuant le repas, afin de subtilier son sang, & son laict. Car l'exercice prouoque & augmente la chaleur, & fait par ce moyen fondre l'humeur visqueuse, & sortir les superfluitez. Apres le repas l'exercice n'est pas bon, car il cause des humeurs creuës, parce qu'il rauit de l'estomach, & distribuë aux veines les viandes auant qu'elles soient digerées.

Regime pour corriger le laict trop clair & aqueux.

Si le laict est trop clair & sereux, pour le corriger, il faut ordonner à la nourrice vne maniere de viure toute contraire. Car il est besoin premierement, qu'elle prenne moins d'exercice, & qu'elle se repose le plus souuent, qu'elle soit nourrie de viandes qui font gros sang, comme de pain non leué, de ris, d'oreilles & pieds de pourceau, de ventre & pieds de veau & de mouton, de tetines de vache, de poisson, d'huistres, de fourmage, de potages, de grosse chair, s'abstenant de salades, de fruicts, qu'elle boiue (s'il n'y a rien qui empesche) du vin doux, couuert : & qu'elle dorme longuement. Car cela fait le sang gros, & par consequent le laict.

Regime des nourrices qui ont trop peu de laict.

Quand la nourrice a trop peu de laict, il faut sçauoir qui en est cause. C'est quelquesfois faute de bon traictement, ou à raison de quelque euacuation excessiue, ou qu'elle a de l'ennuy, ou trop de soing, ou trop de peine.

Quelquesfois la mauuaise complexiō de tout le corps, ou des mammelles seulement, en est cause. Car toutes & quantesfois qu'il y a faute de sang au corps, ou qu'il est empesché de venir aux mammelles, la nourrice manque de laict. Si on recognoist que ce soit à cause qu'elle est mal traictée, il faut donner ordre qu'elle soit mieux nourrie, & qu'elle mange des bonnes viandes, & en plus grande quantité. Si elle a quelque vidange superfluë, il faut aduiser de la restraindre. Si elle a trop de peine, ou beaucoup de soing, il faut donner repos au corps & à l'esprit: Si elle a de la fascherie, il la faut resiouyr.

Si c'est la complexion chaude ou seche qui diminuë on consomme le laict, il faut corriger la chaude par vn regime raffraichissant, luy faisant manger de l'orge mondé, des laictuës, des espinards, du pourpier: & boire de la ptisane ou de l'eau d'orge: Et humecter la seche, par l'vsage des bons potages de chair de veau, de mouton, de porc, de poulaille, euitant toutes les espiceries, le vinaigre & le verjus. Les tetines specialement de brebis ou de chéure, cuictes auec leur laict, les chaudeaux de laict de vache, les purées de bois ciches auec du laict, les boüillōs de fueilles & semences de fenoüil vert, ou d'anis auec du laict, luy sont propres. Le vin luy est bon, pourueu qu'il soit petit & trempé d'eau, en laquelle on ait fait boüillir les fueilles & racines de mauue, auec fenoüil. Au demeurant qu'elle ne prenne point beaucoup d'exercice, & n'ait point de soucy, & qu'elle dorme longuement.

Si la complexion froide, specialement ez mammelles fait perdre le laict, empeschant la digestion & la multiplication du sang, ou bien engendrant des humeurs grosses & visqueuses, qui oppilent les veines des mammelles, ou les resserrant seulement ou debilitant leur vertu attractiue & lactifiante: on luy ordonnera vne maniere de viure qui eschauffe, subtilie, dilate & fortifie: Partant on la nourrira de boüillons de chair, ou de iaunes d'œufs cuicts auec fueilles ou semences ou racines de fenouil, ou de pastenay, ou semence d'anet ou de nielle: de purées de pois ciches auec du poyure: d'orge mondé cuict auec semence de fenouil. Elle mangera des cappres, & de la salade de racines de pastenay tant sauuage que domestique: & boira du vin trempé d'eau boüillie auec du fenouil.

Oribase & Paul ordonnent vn cataplasme fait de semences de nielle auec du moust, ou du vin cuict, & de semences d'anet, & de racines & semences de pastenay, pour appliquer chaudement dessus les mammelles. Elle doit outre cela frotter sa poitrine & ses mammelles, pour y faire attraction du sang. Et sera fort bon d'appliquer aussi des ventouses, au dessous, sans grande flamme.

Regime de celles qui ont trop de laict.

Si la nourrice d'auanture a trop de laict, pour le diminuer Auicenne ordonne premierement qu'elle ne mange guere, & vse de viãdes peu nourrissantes, comme de purées maigres, herbes, fruicts, pain bis: Secondement qu'elle mange souuent de la mente, & des lentilles cuictes auec: Tiercement qu'elle hume

quelque bouillon de chair salée, ou vn peu de vinaigre salé, meslé auec de l'eau; finalement qu'elle mette sur ses mammelles vn emplastre de limon broyé auec vinaigre, ou d'argille malaxée auec vinaigre, ou des lentilles cuictes auec vinaigre.

Si le laict a mauuaise odeur, pour le corriger, on doit donner à manger à la nourriture des viandes de bon suc & de facile digestion, assaisonnées auec canelle, girofle, sandaux; & luy bailler quelquefois à boire de l'hypocras, ou de quelque autre breuuage aromatisé; & euiter tousiours la repletion, & la crudité. Regime pour corriger le laict qui sét mauuais.

Si le laict est trop acre & fort, c'est à dire qu'il est trop chaud & choleric, elle euitera les espiceries, vsera de potages de cichorée, bourrache, & leurs semblables; mangera chair de veau & de porc; ne boira point de vin, ou pour le moins y mettra beaucoup d'eau; se gardera de trauailler, & de prendre trop grand exercice, & de se cholerer. Regime pour corriger le mauuais goust.

Si le laict est de mauuaise couleur, il luy faut ordonner vn regime de viure tout opposite à la generation des humeurs qui font le laict semblabe à elles, & les purger auec medicamens propres. Voilà comment il faut que les nourrices se gouuernent, ie declareray au liure suiuant comment elles doiuent gouuerner les enfans qu'elles ont en charge. Et la mauuaise couleur du laict.



LE GOVVERNEMENT CONVENABLE A CHAQVE AAGE,

A TRES-ILLVSTRE ET TRES-REVEREND PERE en DIEV, Messire PHILIPPE DV BEC, Archeuesque & Duc de Reims, premier Pair de Frãce, Legat né du S. Siege Apostolic, Cõseiller du Roy en son conseil d'Estat, Commandeur de l'ordre du S. Esprit.



ONSEIGNEVR, comme nous voyõs tous les iours ceux qui negligent les regles de Medecine tomber malades, & se precipiter temerairement à la mort, deuant le cours ordinaire de Nature; ainsi recognoissons nous les plus aduisez, non seulement se maintenir en santé, mais aussi prolonger leur vie, par bon re-

gime de viure. Vous auez tousiours cheri les Medecins, & n'auez iamais desdaigné leurs ordonnances. Aussi auez vous vescu sainemẽt toute vostre ieunesse, & combattu vaillamment en vostre vieillesse deux maladies, qui estoient assez fortes, pour emporter vne personne d'aage florissant. De sorte que vous auez experimenté combien nostre art est necessaire à la vie humaine. C'est pourquoy depuis que i'ay eu cest heur d'estre cogneu de vous, & qu'il vous a pleu vous seruir de moy, tant au recouurement, qu'à l'entretenement de vostre santé, ie me suis emploié à rediger distinctement par escrit le gouuernement propre à chaque aage, que ie vous dedie presentement, esperant qu'il vous sera autant aggreable, que profitable. Ie vous supplie tres-humblemẽt de le receuoir d'aussi bonne volonté qu'il vous est presenté, me continuãt tousiours en vos bonnes graces, & ie demeureray à iamais

MONSEIGNEVR,

vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin, LA FRAMBOISIERE.

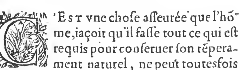


LE QVATRIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA Framboiſiere.

Comme il faut varier la maniere de viure, ſelon la varieté des aages.

CHAPITRE I.

Comme l'hôme durant ſa vie change autant de fois de temperature, qu'il châge d'aage.



'Est vne choſe aſſeurée que l'hõme, iaçoit qu'il faſſe tout ce qui eſt requis pour conſeruer ſon tẽperament naturel, ne peut toutesfois demeurer touſiours en vn meſme eſtat, ſans receuoir alteratiõ. Car il eſt premieremẽt chaud & humide de nature, mais auec le temps la chaleur & humeur radicale diminue ſi fort, qu'il deuient en fin froid & ſec. Tellement qu'on apperçoit manifeſtement par interualles d'années le corps de ſoy-meſme changer de complexion. Les Medecins ayans eſgard aux plus ſenſibles & apparans changemens, ont diuiſé toute la vie humaine en pluſieurs parties, qu'ils ont appellé aages. Et d'autãt que l'homme durant le cours naturel de ſa vie, endure cinq mutations remarquables en ſon

Diſtinction des aages.

temperament, ils ont distingué autant d'aages, qui sont l'enfance, l'adolescence, la ieunesse, l'aage moyen, & la vieillesse: que plusieurs ont mesuré par septenaires, pource que nature de sept ans en sept ans a coustume de remuer mesnage.

L'enfance est chaude & humide, mais l'humidité surmonte, & tient la chaleur si subiecte qu'elle ne peut monstrer du tout ses effects. Elle dure depuis la naissance iusques à quatorze ans, de sorte qu'elle contient deux septenaires d'années. L'enfance.

L'adolescence est encore chaude & humide, mais la chaleur commence à surmonter: on voit ses estincelles briller & reluire par tout. Aux masles la voix commence à grossir, toutes les voyes se dilatent, ils iettent leur premiere laine: aux filles les mammelles durcissent & croissent à veuë d'œil, leur sang se meut par tout le corps, & se fait faire place iusques à ce qu'il ait trouué la porte. L'adolescence va iusques à vingt cinq ans, qui est le terme prefix & limité pour l'accroissance. L'aage de croissance ressemble au Printemps, il abonde en sang sur tous. L'adolescence.

Entre l'enfance & l'adolescence Galien met la puberté, qui dure depuis quatorze ans iusques à dixhuict, mais nous la comprenons icy sous l'adolescence. La puberté.

La ieunesse est chaude & seche, pleine d'ardeur, d'agilité, de vigueur & de force. C'est pourquoy on l'appelle l'aage virile, & fleurissant, & en Grec *Acme*, c'est à dire fleur d'aage. Aussi est-elle comparée à l'Esté. Son estenduë La ieunesse.

est depuis 25. ans, iusques à 35. Tandis qu'elle dure, l'humeur cholerique domine au corps.

Le moyen aage. L'aage meur suit apres, qui tient iustement le mitan entre la ieunesse & la vieillesse, & est le plus temperé de tous, bien qu'il soit en comparaison des autres froid & sec, & par consequent fertil en humeur melancholique, & pareil à l'automne. Les Grecs l'ont nommé *Paracmastic*, pource que durant iceluy la force du corps commence à decliner, à mesure que la chaleur feruente diminuë, & que le feu de ieunesse s'esteint: mais en recompense la discretion, prudence & force d'esprit augmente beaucoup. Et contient deux sepmaines entieres, depuis 35. iusques à 49.

La vieillesse La veillesse commence de là en auant, qui contient tout le reste de nostre vie. Comme elle est plus esloignée des principes de nostre generation, aussi est-elle non seulement plus froide, mais aussi plus seche que l'aage precedent, pour la consomption plus grande de l'humeur natiue. Car la maigreur, les rides, la dureté des nerfs & de la peau, la roideur des iointures, monstrent assez que les parties du corps sont plus seches en vieillesse qu'aux autres aages. Toutesfois par faute de chaleur naturelle, les vieillards font vn grand amas d'excremens phlegmatics. De là vient qu'on leur voit ordinairement les yeux larmoyans, le nez decouler tousiours, & la bouche si pleine d'eaux, qu'ils ne font que cracher & toussir. Tellement qu'encore qu'ils soient secs par faute d'humeur radicale, ils sont neantmoins humides par repletion d'vne humidité super-

fluë. A raison dequoy plusieurs maintiennent que la vieillesse est froide & humide, & la cōparent à l'hyuer. Galien distingue la vieillesse en trois degrez. Ceux qui ont atteint le premier, sont appellez en Grec ὠμογέροντες, pource qu'ils ont encore la queuë verte, & sont encore vertueux, pour vacquer aux affaires publiques. Les seconds n'ont plus la force de ce faire, & ne demandent plus qu'vn lict mol, & vne profonde escuelle. Et les derniers, que la fosse. Car en l'extreme vieillesse, qu'on nomme decrepite, (comme dit le Prophete Royal) il n'y a plus que douleur & langueur, toutes les actions & du corps, & de l'ame sont affoiblies, les sentimens sont hebetez, la memoire se perd, le iugement defaut, ils redeuiennent en enfance.

Belle description allegorique de la vieillesse, par le Sage Salomon.

Ceste derniere vieillesse est descrite dans le douziesme chapitre de l'Ecclesiaste, auec vne si belle allegorie qu'il ne se peut rien voir au monde de si excellent. C'est aussi le plus grand Philosophe, & le plus grand Naturaliste qui fut iamais, qui s'en est meslé. C'est ce sage Salomon qui a autresfois cogneu tous les secrets de la nature. Aye souuenance (dit-il) de ton Createur és iours de ta ieunesse, auant que le Soleil, les estoilles, la lumiere s'obscurcissent, & que les nuës retournent apres la pluye. Car lors les gardes de la maison trembleront, & se courberont les hommes forts, & cesserōt les machelieres, & seront obscurcis les voyans par les fenestres, les portes seront fermées par dehors, à cause de l'abbaissement de la voix de la meule: & se leuera à la voix de l'oyseau:

& feront humiliées toutes les filles chantereſſes, ils craindront choſe haute : l'amandier florira, la faulterelle ſera engraiſſée, le cappnier ſera fleſtry, auant que la chaine d'argent s'allonge, l'aiguiere dor ſe rompe, & ſoit caſſée la cruche à la fontaine, & que la roue ſoit briſée ſur la ciſterne, & que la pouldre retourne en terre comme elle y a eſté, & que l'eſprit s'en aille à Dieu. Voila la deſcription du dernier aage qui eſt admirable, & qui a beſoin d'vn bon Anatomiſte pour eſtre bien entendue, comme eſt Monſieur du Laurens premier Medecin du Roy, qui l'à brauement expliquée, en la façon qui s'enſuit.

Explication de l'allegorie, par Môſieur du Laurens.

En la vieilleſſe decrepite le Soleil, & les eſtoilles s'obſcurciſſent, ce ſont les yeux qui perdent leur lumiere. Les nues retournent apres la pluye, c'eſt à dire, apres qu'ils ont long temps pleuré, il leur paſſe deuant les yeux, comme des nues qui ſont les groſſes vapeurs qui s'eſpaiſſiſſent. Les gardes de la maiſon tremblent, ce ſont les bras & les mains qui ont eſté donnez à l'homme pour la deffenſe de tout le corps. Les hommes forts ſe pliēt, c'eſt à dire les iambes, qui ſont les colomnes, ſur leſquelles tout le baſtiment eſt appuyé. Les machelieres ceſſent, c'eſt à dire les dents qui nous ſeruent à moudre & macher la viande. Les voyans s'obſcurciſſent par les feneſtres, ce ſont les yeux qui ſe couurent ſouuent d'vne cataracte qui ferme la prunelle, qu'on appelle feneſtre de l'œil. Les portes ſe ferment par dehors à cauſe de l'abaiſſement de la meule : ce ſont les machoires qui ne ſe

peuuent ouurir pour manger, ou les canaux de la viande qui s'estressissent. Ils se leuent à la voix de l'oyseau, c'est à dire, ne peuuent dormir, & sont tousiours esueillez au chant du coq. Toutes les filles chanteresses sont humiliées, c'est la voix qui leur defaut. L'amandier fleurist, c'est la teste qui deuient toute blanche. La sauterelle s'engraisse, ce sont les iambes qui deuiennent enflées. Le capprier se flestrit; c'est à dire leur appetit se perd. Car les cappres ont proprieté d'exciter l'appetit. La chaine d'argent s'allonge; c'est ceste belle moëlle dorsale qui va le long de l'espine, laquelle se lasche & se courbe, & leur fait fleschir le dos. L'aiguiere d'or se rompt, c'est le cœur qui cõtenoit comme vn vaisseau le sang arteriel, & l'esprit vital, qui sont aucunement iaunes & dorez, qui cesse de se mouuoir, & qui n'en peut plus contenir comme s'il estoit rompu. La cruche se casse à la fontaine; c'est ceste grosse veine caue, qui ne peut plus puiser de sang au foye, qui est le commun magazin, & la fontaine qui arrouse tout le corps, de sorte qu'il ne sert non plus qu'vne cruche cassée. La roüe se brise sur la cisterne, ce sont les reins & la vescie qui sont tous laschez, & ne peuuent plus contenir l'vrine. Lors que tout cela arriue, la poudre c'est à dire le corps qui est materiel, retourne en terre, & l'esprit qui est venu d'enhaut retourne à Dieu.

Voyla tous les cinq aages descrits & limitez par les années. Ie ne veux pas pourtant qu'on s'arreste tellement au nombre des années, que *A quoy il se faut arrester pour iuger de l'aage.*

d'iceluy depende du tout la ieunesse & la vieillesse. Il se faut plustost regler au temperament. Car tout homme qui sera froid & sec, ie l'appelleray vieil. Il y a beaucoup de vieillards à quarante ans, & vne infinité de ieunes à soixante. Il y a des complexions qui vieillissent plustost, & les autres plud tard. Les sanguins vieillissent fort tard, pource qu'ils ont beaucoup de chaleur & d'humidité. Les melancholiques qui sont froids & secs vieillissent plustost. Pour le regard des sexes, le feminin vieillit tousiours plustost que le masculin.

Pourquoy il faut varier la maniere de viure selon la varieté des aages

Il appert par là, que le corps passant d'vn aage en vn autre, rechange autant de fois de temperature. Or auons nous monstré qu'il est besoin de diuersifier le regime, selon la varieté des temperamens. Il est donc certain qu'il faut ordonner diuerse maniere de viure, selon la diuersité des aages.

Comment il faut gouuerner les enfans dés leur naissance.

Chap. II.

Quelle doit estre la maniere de viure des enfans.

Comme ce qui est contre nature est osté par son contraire: ainsi ce qui est naturel est-il conserué par son semblable.

Parquoy la temperature des enfans naturellement chaude & humide, doit estre entretenuë par vne maniere de viure temperément chaude & humide. De sorte qu'il n'est pas bon de les exposer à l'air excessiuement chaud, & encore moins au froid.

Pour

Pour ceste cause on doit aduiser de mettre l'éfant à nourrice en vn lieu où l'air soit temperé, & qui soit pur & bon. On le doit aussi tenir ordinairement couché dans son berceau, en vne chambre qui ne soit pas trop claire. Car la grande clarté, outre ce qu'elle engarde le dormir, elle esgare & esbloüit la veuë de l'enfant, laquelle est tendre & debile: au contraire l'obscurité l'vnit & fortifie. Il faut aussi quelquefois porter l'enfant hors de sa chambre en vn lieu plus libre, & en plus grand air, tant pour rafraischir sa chaleur en inspirant l'air frais, que pour recréer ses esprits à voir diuerses choses. Mais on se doit bien garder de le porter au Soleil, au serain, au vent, à la pluye, & à l'air intemperé.

En quel lieu il les faut tenir.

L'enfant nouueau né demande estre nourry de choses humides, comme l'âge sur tous le plus humide. Voyla pourquoy le laict de la mãmelle luy est fort propre pour sa nourriture ordinaire.

Dequoy il les faut nourrir.

La quantité du laict qu'on doit à chasque fois bailler à succer à l'enfant est limitee, par la consideration de l'aage, de la complexion, & de l'affection qu'il a de tetter. Car au commencement de sa naissance, iusques au premier mois, parce qu'il n'a pas encore le pouuoir de digerer beaucoup, il luy en conuient donner peu. De là en auant à raison qu'il croist, & qu'il est plus fort pour le tirer & le digerer, il luy en faut bailler dauantage. En apres s'il est de complexion temperee, de bonne habitude, & de grande vie, il est expedient de luy en donner en plus

Combien on leur doit bailler de laict à la fois.

grande quantité: ſinon, en moindre. Puis ſi l'on apperçoit qu'il crie apres la mãmelle, & qu'il demãde à tetter dauantage, il luy en faut bailler encore. Il ſe faut bien garder toutesfois de luy en bailler tant en vn coup, qu'il en ſoit ſaoul, & qu'il n'en ayt plus qu'il ne luy en faut. Car par trop grande repletion, il luy aduient tenſion de ventre, inflation és coſtez, abondance de ventoſitez, douleur, peſanteur, faute de repos, nauſee, vomiſſement, blancheur d'vrine indigeſte. Au contraire ſi l'on voit que l'enfant refuſe le laict, & n'en veut plus prendre, il ne luy en faut pas bailler contre ſon cœur, parce qu'il s'en trouueroit mal.

Combien de fois le iour il les faut allaicter.

Auicenne veut qu'il ne tette que deux fois le iour, ou trois au plus. Mais il eſt meilleur de donner peu & ſouuent à tetter à l'enfant, que d'eſtre longuement ſans l'allaicter, & luy bailler beaucoup de laict tout en vne fois. Car en tettant peu & ſouuent, il digere fort bien, & ſi n'a point de mal d'eſtomac, ny enuie de vomir, & ſi dort beaucoup mieux. Au contraire l'enfant ayant prins beaucoup de laict en vne fois, ſon eſtomac s'enfle & s'eſtend, de ſorte qu'il y ſent douleur, qui le fait crier, & l'engarde de repoſer.

La maniere de leur dõner le tetin.

La nourrice doit lauer d'eau tiede le bout de ſa mammelle, deuant le mettre en la bouche de l'enfant, afin qu'il ne ſucce quelque ordure auec le laict: puis le doit preſſer auec ſa main, & faire tomber le premier laict. Cela fait, le doit encore preſſer & tirer quelque

peu de lait dãs la bouche de l'ẽfant, pour luy faire prendre plus volontiers le tetin. En apres comme il s'efforce de le tirer, elle doit ayder à l'issuë de son laict, en pressant vn peu auec la main sa mammelle, afin que l'enfant ne trauaille pas tant à la succer. Finalement se doit garder qu'en allaictant l'enfant, le laict ne luy entre dedans le nez. Et quand elle voit que l'enfant vient à tetter auec trop grande auidité, comme vn goulu, il est bon qu'elle interrompe l'allaictement, en luy ostant le tettin de la bouche, puis le remettant, pour euiter crudité d'estomac, tension, vomissement, & douleur.

Iaçoit que le laict de la mere soit plus proffitable à l'enfant que celuy d'vne autre femme, si est-ce qu'il n'est pas bon qu'elle luy baille à tetter és premiers iours, parce qu'en ce tẽps-là elle est encore esmeuë: & son sang troublé, à cause de l'enfantement: & son laict corrompu, pour auoir croupi long temps és mãmelles. Mais voulant estre nourrice de son enfant, doit premierement faire succer le laict de ses mammelles par quelque pauure femme, ou par vn enfant de l'hospital, afin d'oster le mauuais, & y en faire reuenir du bon: & attendre à donner le tetin à son enfant, iusques à tant qu'elle se porte bien.

Quand la mere les doit allaiter.

Toutes & quantesfois aussi que la nourrice se trouuera mal disposee, ou de fieure, ou de colique, ou de flux de ventre, ou de quelque autre grande maladie, elle ne doit allaicter son enfant, iusques à ce qu'elle soit guarie, & bien saine. Pareillement quand elle prendra

Quand vne autre que la nourrice ordinaire les doit allaiter.

medecine laxatiue, ou medicament fort chaud, ou fort froid, il ne faut pas qu'elle allaicte ce iour-là. Car les malades, & les medecines alterent & troublent le laict. Il est besoin cependant de faire allaicter l'enfant à vne autre femme.

Quand il les faut séurer.

Il est temps de séurer l'enfant quand ses dents sont toutes sorties. Car nature les produit expres pour mascher la viande solide. Et bien que les dents soient communément toutes apparentes au bout de deux ans, si est-ce qu'on ne peut bonnement designer le terme prefix du séurement; pource qu'elles sortent plustost aux vns, & plus tard aux autres. Ioint que pour plusieurs autres cõsideratiõs, il les faut séurer quelquesfois plustost, & quelquesfois plus tard. Car si l'enfant a affection de prendre autre viande, que le laict, & qu'il la masche & digere bien, il le faut plustost séurer. Au contraire s'il ne tient cõte des viandes solides, & les prend contre son cœur, & ne les peut digerer, bien qu'il eust deux ans, & que ses dents fussent sorties, on ne le doit encore séurer. D'auantage, s'il est de nature fort humide, on le doit plustost séurer: s'il est de complexion seche, il le faut laisser plus longuement tetter. Il faut encore regarder sa disposion. Car s'il est maladif, il ne le faut pas séurer si tost, parce que le laict de sa nourrice, pour sa debilité, luy est plus propre que la viande solide. Les maladies qui luy suruiennent, quelquesfois contraignent de le séurer plustost, qu'il ne seroit besoin, & quelquefois plus tard.

Il faut aussi auoir esgard à la nature du temps, & à la saison. Car en temps chaud comme en Esté, il n'est pas bon d'oster le laict à l'enfant, pour luy donner des grosses viandes, qui sont plus difficiles à digerer. Mais au Printẽps, & sur la fin de l'Automne, & quelquesfois en Hyuer, lors qu'on a plus grand appetit, & qu'on fait meilleure digestion.

Encore faut-il prendre garde à la region. Car aduenant que l'enfant fust nourry en vn païs extremement froid, il n'yauroit point de danger de le séurer en Esté, comme au cõtraire en vn païs fort chaud, on le peut hardiment séurer au cœur d'Hyuer. Au surplus faut aduiser au sexe. Car les masles doiuent plustost laisser le laict que les femelles, parce qu'ils ont plustost leurs dents, & ont plus de chaleur naturelle, & plus de force pour masscher & digerer les viandes solides.

Les femelles au contraire doiuent tetter plus long temps que les masles, parce qu'elles sont plus molles & plus delicates, ne pouuans pas si bien digerer les grosses viandes. Et ne sert de rien d'alleguer que les filles sont plus humides que les fils, & qu'elles doiuent pour ceste cause vser de viandes qui humectent moins que le laict : dautant qu'elles abondent en humidité naturelle, & non pas en humidité superfluë : Il aduient aussi quelquesfois qu'on est contraint de séurer plustost l'enfant, à cause de la nourrice qui a quelque maladie, ou qui n'a plus de laict, ou qui est grosse, & que l'enfant n'en veut point tetter d'autre.

La maniere de les sevrer.

On doit sevrer l'enfant petit à petit, & non tout à coup, en ne l'allaictant plus tant, ne si souuent que de coustume, & en augmentant la viãde solide à chacune fois qu'il souloit en prendre, & luy en baillant plus souuẽt en lieu du laict. Le temps venu de sevrer du tout, s'il veut estre opiniastre à demander la mammelle, faut frotter le tetin d'absynthe, ou de thanaisie, ou de coloquinte, ou d'aloës, ou de quelque autre chose amere, qui ne puisse nuire, pour luy faire hayr la mammelle.

Quand on doit cõmẽcer à leur dõner autre chose que le lait, pour leur nourriture.

Quand les premieres dents de l'enfant cõmencent à poindre il est temps de l'accoustumer petit à petit à prendre autre nourriture auec le lait. Galien, Auenzoar, & Auerroës defendent expressémẽt de luy bailler plustost autre viande, si ce n'est qu'il ayt quelque enuie d'en manger, & qu'on recognoisse par les selles, les vrines, le dormir & autres signes, qu'il la peut bien digerer. Toutesfois la plus part des nourrices ne regardẽt pas à cela. Car long temps deuant que les dents sortent aux enfans, elles leur donnent de la bouïllie, & autres viandes plus solides que le laict, disans que le laict est vn nourrissement trop petit, & de trop peu de duree, attendu qu'il lasche le ventre, & par ainsi qu'il est meilleur de les nourrir de viande plus solide, pour les rendre plus forts & plus sains. Mais elles se trompẽt lourdement. Car tant s'en faut que le laict rende les enfans lasches & debiles, qu'au cõtraire il les fortifie, parce qu'il est familier & conforme à leur nature, & correspondant au nourrissement qu'ils prenoient au ventre de

leur mete: Et tant s'en faut que la viande plus solide les tende plus robustes, deuant que les dents leur percent: qu'au contraire elle les affoiblit & debilite, & leur cause des ventositez, douleurs, tranchees, gibbositez, & plusieurs autres accidēs prouenans de repletion & crudité.

On se doit garder de leur donner des viandes qui nourrissent trop, & qui enflēt le ventre, & qui engēdrent beaucoup de superfluitez; Ny de leur bailler grande quantité de viandes douces, tant pource que nature les attire promptement de l'estomac au foye & aux veines, auāt qu'elles soient parfaictemēt digerees, que pource qu'elles engendrent ordinairement des vers: Ny des viandes grosses, dures, & mal-aysees à mascher & à digerer. Mais il leur faut donner au commencement des viādes delicates, tēdres, molles, & faciles à aualler, approchantes au laict en substance & en vertu, cōme est la souppe de pain, trempee en broüet de chair, ou dissoute en du lait, & la panade faite de mie de pain rapé cuicte à petit feu en boüillō de chair, ou auec du laict. On vse depuis six ou sept vingts ans plus cōmunément de boüillie que d'autre chose. Quelles viandes on leur peut dōner auec leur laict.

Mais pour estre bonne, elle doit premierement estre faite de mie de pain blanc, ou bien de farine auparauāt cuite au four, afin qu'elle ne soit pas visqueuse ny grossiere, & plustost auec du laict de chéure que de vache, & ne la faut point laisser trop cuire, d'autāt que le laict par longue cuisson perd sa substance sereuse & butyreuse, restant seulement la Cōme leur boüillie doit estre faicte.

fourmageuse, grosse & de difficile digestion. Et en la cuisant y faut adiouster du miel, afin de la faire descendre plus aysémét, & corriger la viscosité tant de la farine, que de la substãce : fourmageuse du laict, pour empescher qu'elle ne se lie en l'estomac, & qu'elle n'engendre obstruction au foye, des vers aux intestins,& la pierre en la vescie.

A sçauoir mon si on leur doit bailler de la chair auant qu'estre seurez.

Depuis que l'enfant a passé vn an, on luy baille aux bonnes maisons du blanc de chappõ haché menu auec le broüet,& les souppes de pain, ou d'vne cuisse de poullet, ou de perdrix. Mais plusieurs maintiennent qu'il n'est pas bon de mesler la chair auec le laict, pource qu'estãt plus tardiue à digerer, elle est cause qu'il se corrompt en l'estomac. Les autres soustiennent que c'est bien fait de l'accoustumer petit à petit à la chair, luy en donnant vne fois le iour seulement,& quand le temps de le séurer s'approche, deux ou trois fois. Et iaçoit que ce differẽt ne soit point encore decidé entre les Medecins : toutesfois si nous suiuons l'authorité de Galien & d'Auicenne, on ne doit point donner de chair aux enfans deuãt qu'ils ayent deux ans, pource qu'ils ne peuuent encore macher, ne digerer la viande non machee. Ioinct qu'ils n'ont point encore besoin de si grande nourriture que la chair.

De quelles viandes ils doiuent estre nourris, depuis qu'ils sont seurez.

Apres qu'ils sont séurez, la chair de veau, de mouton, de chappon, poullet, perdrix, phaisan,& autres oyseaux des champs leur est cõuenable. Le boüilly leur est tousiours meilleur que le rosty. Les potages leur sont fort propres. Les œufs frais ne leur sont iamais

mauuais estans mollets, mais trop bien ceux qui sont cuits durs. Le beurre frais leur est bõ à desieuner. Les fraises, les cerises, les prunes, les raisins, les groiselles, & autres fruicts aqueux se corrõpent facilemẽt dans le corps. Voilà pourquoy il ne leur en faut pas laisser manger beaucoup. Les pruneaux cuicts auec succre leur sont fort bons. Il leur est permis manger tantost vne bonne pomme, tantost vne bonne poire cuicte, succrée. Il leur faut defendre les ails, les oignons, les pourreaux, les raues, les champignons, la moustarde, les saleures & espiceries. Le vieil fourmage ne leur vaut rien, ny la patisserie aussi. Au reste il faut prendre garde qu'ils ne mangent point trop, de peur d'estre trauaillez d'inflation d'estomac, vomissement, flux de ventre, courte haleine, epilepsie, escroüelles, gibbosité, ou autres accidens. Et ne faut pas qu'ils mangẽt trop peu aussi, pource qu'ils abondent en chaleur naturelle, qui a bien tost digeré ce qu'ils prennent.

Combien que le laict sert de boire aux petits enfans, si est-ce qu'il est bon de leur bailler quelquefois de l'eau apres qu'ils ont mangé de la viande solide, pour la detremper, & leur raffraichir la bouche. Et si doiuent depuis qu'ils sont séurez boire ordinairement de l'eau pure. *Ce qu'ils doiuent boire ordinairement.*

Galien & Auicenne defendent expressẽmẽt le vin aux enfans qui sont sains, pource qu'estant subtil & penetratif, il leur offense facilement le cerueau & les nerfs, qui sont encores debiles, tendres & passibles, & leur rend l'es- *Pourquoy le vin leur est defendu.*

prit hebeté & troublé. Ioint que bailler du vin (qui eſt chaud) aux enfãs (qui ſont chauds de nature) c'eſt mettre du feu ſur du feu, cõme dit le prince des Arabes. Tellement qu'ils n'ont point beſoin de vin, pour les eſchauffer, pource qu'ils ont de la chaleur ce qui leur en faut.

Quand ils pourront commẽcer à en boire.

Gordon neantmoins leur en permet boire vn petit, depuis qu'ils ont quatre ans paſſez. Mais il faut auoir eſgard au païs, à la ſaiſon, à la complexiõ & au ſexe. Car en païs froid on leur en peut pluſtoſt bailler qu'ẽ païs chaud. En Hyuer ils en doiuent pluſtoſt vſer, qu'en Eſté. Il n'eſt point raiſonnable que les ſanguins & les bilieux en boiuent ſi toſt que les phlegmatics. Les filles doiuent commencer plus tard à boire du vin que les maſles, d'autãt qu'elles ont le cerueau plus foible, & plus tendre, & par conſequẽt plus prompt à eſtre remply de vapeurs, & le viſage plus ſubiect à deuenir rouge, & coupperoſé. Et quand on leur en permettra l'vſage, il y faudra mettre force eau, afin de le bien corriger.

Pourquoy le dormir leur eſt neceſſaire.

L'enfant a beſoin de bien dormir, d'autant qu'il eſt de complexion humide, & que le ſommeil humecte beaucoup.

Comme il les faut coucher.

Pour le faire dormir, il le faut coucher droitement ſur le dos, quand il n'eſt nourry que de laict, & qu'il a encore ſon corps debile: mais lors qu'il commence à vſer de viãde plus ſolide, & que ſes membres deuiennent plus durs & plus forts, on le doit coucher tour à tour ſur vn coſté & ſur l'autre, & quelquefois ſur le dos.

Pour prouoquer le sommeil, il le faut bercer doucement & moderément. Car comme le branlement doux & moderé fait retirer la chaleur au dedans, & assopir l'esprit animal: ainsi le mouuemẽt fort & inegal, agite le laict qui est en l'estomac, empesche la digestion, trouble l'esprit, & estonne le cerueau. Et faut en le berçant chanter quelque gentille chansonnette. Car la douce melodie de la voix, luy est si agreable, qu'elle assopit ses sens, & l'endort. Comme il les faut endormir.

Apres qu'il a longuement dormy, le bain d'eau tiede luy est merueilleusement profitable, non seulement pour nettoyer les ordures du cuir, mais aussi pour resueiller la chaleur naturelle, & faire sortir les excremens fuligineux du dedans au dehors, & pour entretenir le corps en humidité & le conseruer mol, afin qu'il puisse mieux croistre, & deuenir plus grand & de plus belle taille. Pour ceste cause Galien, & les autres anciens Medecins veulent que la nourrice le laue tous les iours, durant le temps qu'il ne peut cheminer, ne faire exercice; & de là en auant qu'on le baigne encore par interualles, iusques à sept ans. Pourquoy le bain leur est profitable.

Incontinent qu'on a osté l'enfant du bain, auãt que le mettre en maillot, il faut premierement l'essuyer auec des vieux linges blãcs, & luy bien nettoyer le nez, les yeux, les oreilles, le siege, & presser son petit ventre pour le faire vriner: En apres le frotter doucemẽt depuis la teste iusques aux pieds, auec les mains seules, ou auec huile douce: Puis façonner Ce qui leur faut faire à l'issue du bain.

ses membres en tirant les doigts des mains & des pieds, haussant & baissant les bras, pliãt & menãt les iambes vers les fesses, puis les estẽdant, & luy faisant courber & redresser l'eschine. Durant qu'il est desmailloté, la nourrice doit tascher par tous moyẽs de le resioüir, or' luy riant, or' disant des chansons, maintenant en le tenant en son giron, maintenant le soustenant entre ses bras, le faisant danser & sauter en le dorellotãt. Et estant emmaillotté le porter entre ses bras par la maison, & quãd le temps est cõmode, sortir dehors, & l'amuser à regarder le ciel, les edifices de la ville, les arbres, & les fleurs des iardins, & la verdure des champs. Et l'accoustumer à escouter attentiuement les parolles, & luy faire entẽdre les noms des choses: & le recreer à ouyr l'harmonie des instrumẽs, & la melodie de la musique. Euitãt le son des canonades, & harquebusades, des tambours & trompettes, & des grosses cloches, & le bruit du tõnerre, qui luy estonnẽt les oreilles, & luy donnent frayeur.

Ce qu'il faut faire estans seurez.

Quãd il est séuré, la premiere chose qui luy faut faire le matin apres son resueil, est descharger le corps des superfluitez de la nuict.

Comme on leur doit euacuer les excremens du corps.

Partãt à l'issuë du lict on le doit presenter à la selle, le faire pisser, & le faire moucher, pour vuider les excrémens du cerueau par le nez: & lauer sa bouche d'eau fraische, & luy nettoyer les yeux & les oreilles. Puis peigner & frotter doucemẽt sa teste, pour purger encore le cerueau par les commissures du test, & outre cela faire deuenir ses cheueux beaux, &

engarder, que les pouls ne s'y engendrent, & qu'il ne luy vienne de la tigne.

Quand il est habillé il le faut laisser aller, venir, courir, sauter & prendre ses esbats. Car il a besoin de prendre exercice, pour exciter la chaleur naturelle à faire la digestion de la viãde qu'il a mangée, & l'expulsion des menuës superfluitez qui en procedent, & pour fortifier ses mẽbres. Vray est qu'il ne le faut point contraindre de cheminer deuant qu'il ayt la force de se soustenir, de peur que ses cuisses, & ses iambes ne se courbent de la pesanteur du corps, & ne deuiennent tortuës.

Pourquoy l'exercice leur est necessaire.

Dés lors qu'il cõmence à entendre, & à gazoüiller, il le faut petit-à-petit accoustumer à cognoistre les personnes & les choses, & à les appeller par leurs propres nõs, & à bien proferer les paroles. Et si tost qu'il a discretion du bien & du mal, & qu'il sçait parler, l'apprendre à prier Dieu, & l'instruire en toutes choses hõnestes, & ciuiles, & le bien moriginer, & ne luy permettre iamais dire, ny faire choses vilaines, & ne point lascher la bride à ses appetits desordonnez, & à ses affections desreglées, ains tascher de bonne heure à luy faire aymer la vertu, & hayr le vice.

Comme il les faut instruire de bonne heure.

Il se faut aussi garder de l'irriter, & de luy faire peur, & de le faire trop rire, & de le laisser trop pleurer & crier, craignãt qu'il n'en ayt la veuë offensée, & mal à la teste, & que pour la trop grande dilatation des parties pectorales, & des muscles de l'epigastre, il n'en aduiẽne rompure du peritoine, & descente du boyau, encore qu'il soit bon de le laisser quelquesfois

Comme il faut former leurs mœurs, & reigler leurs affections.

pleurer & crier vn petit, tant pour rendre les poulmons & le diaphragme plus habiles au mouuement de la respiration, que pour purger les humiditez superfluës du cerueau, & des yeux.

Comme il leur faut exercer l'esprit.

Et quand il a atteint l'aage de cinq à six ans, pour occuper son esprit, il luy faut faire passer le temps à apprendre à lire & escrire. Et apres cela le faire estudier à bon escient aux bonnes lettres: & luy bailler vn Pedagogue qui soit soigneux non seulement de ses estudes, mais aussi de ses mœurs, & qui ne luy laisse rien passer mal à propos, afin de le rendre aussi vertueux que sçauant. Et vaut tousiours mieux quand il a faillly, le corriger par douceur, que par rudesse. Si toutesfois les benignes remonstrances ne suffisent pour le retenir en son deuoir, il est besoin de venir au chastiment rigoureux.

La maniere de preseruer les enfans des maladies, ausquelles ils sont subiects.

CHAP. III.

Comme les enfans sont subiects à plusieurs maladies.

LEs enfans bien qu'ils soient mieux pourueuz que les plus âgez de chaleur & d'humeur naturelle, dont depend la vie humaine, si sont-ils neantmoins subiects à plusieurs maladies, comme a tresbien remarqué Hippocrate au 3. liure de ses Aphorismes.

Apho. 24.

Aux enfans noueau-nez (dit-il) aduiennent communément des escorcheures en la bouche, que les Grecs nomment *aphtha*, vo-

missemens, toux, faute de sommeil, peur en dormant, humidité d'oreilles, inflammation du nombril.

Et lors que leur dents veulent sortir, ils ont demangeaisons des genciues, fiéures, conuulsions, flux de ventre, principalement quand les dents canines leur percent. Aph. 25. Aph. 26.

Et quãd ils cõmencent à deuenir plus grãds, il leur suruient coustumieremẽt inflãmation aux amygdales, luxatiõs des vertebres du chinon du col, courte haleine, de la grauelle, des vers, des verruës appellées en Grec *acrochordones*, des glandes autour des oreilles que les Grecs nõmẽt *satyriasmi*, des escroüelles, & autres tumeurs en plusieurs endroits du corps.

Or (comme declare Galien au commẽtaire exposant la cause de chacune desdictes maladies (les vlceres de la bouche procedent de la serosité du laict, qui pour son acrimonie fait excoriation en ceste partie, laquelle est encore tendre & delicate. Le vomissement vient de l'abondance du laict, qui charge le petit estomac. La toux arriue pour la grande humidité du cerueau, qui tombe sur les poulmons. Le veiller contre nature, à cause des maux susdits, & quelquesfois de la pointe des humeurs de l'estomac, dont s'esleuent des fumees au cerueau qui le dessechent. Le tressaillement de peur en dormant se fait du nourrissement corrõpu de l'estomac, qui enuoye des mauuaises vapeurs au cerueau, dont s'ensuiuent des songes qui donnent frayeur. L'humidité d'oreilles, depend de l'humidité du cerueau & de tout le corps. L'inflammation La cause de leurs maladies.

du nombril aduiẽt pour auoir esté mal coupé, ou mal lié. Le demangement des genciues leur vient de ce que les dents les picquent en sortant. Et les fiéures à cause de la douleur, & des veilles, & de l'inflãmation des genciues. Les conuulsions suruiennent tant pour ceste occasiõ, que pour la crudité du nourrissemẽt, qui offense les parties nerueuses, lesquelles ne sont pas encore assez fortes. Le flux de vẽtre est excité à cause de l'indigestion de l'estomac. Car d'autãt que l'alimẽt ne reçoit point de parfaicte coctiõ, il ne s'en fait pas aussi d'étiere distribution. L'inflammation des amygdales, & la luxation des vertebres du col prouiennent des fluxions qui se font en ces endroicts là. La courte haleine, dite *asthma*, pareillement procede d'humeur phlegmatique qui distile du cerueau sur les instrumens de la respiration. La gauche trauaille souuent les enfans, à cause qu'ils sont goulus, & que par leur gloutõnie ils engendrẽt beaucoup d'humeurs cruës, desquelles la plus grosse partie descendãt auec l'vrine en la vescie, se fait matiere de calcul: auec ce qu'ils ont force chaleur, qui est la cause efficiente de la pierre. Les vers tant longs que courts s'engendrent de la pourriture des superfluitez du corps, & de la grãde chaleur qui y est. Les verruës de l'abõdance d'humeurs enuoyées à la superficie du cuir. Les glandes, les escroüelles & autres tumeurs procedẽt des matieres superfluës, que leur gloutonnie fait multiplier en eux.

Il appert par là que les enfans sont subiects à beaucoup de maladies, qui prennent leur

origine

origine ou de la sortie de leurs dents, ou de la mauuaise nourriture qu'ils ont tiree au vẽtre de leur mere, ou du mauuais laict de leur nourrice, ou du mauuais traictement qu'on leur a fait, ou de leur gloutonnie & façon desreglee à tetter, ou à boire, ou à manger, ou à se mouuoir, ou à trop dormir.

Regime pour couper chemin aux accidens qui ont de coustume de leur suruenir.

Pour faire sortir les dents aysement, & obuier au prurit, piquement, inflammation, & douleur des genciues, fiéure, conuulsion, flux de ventre, & autres accidens qui suruiennent durant ce temps-là, il est besoin de diminuer le tettement de l'enfant, ne luy donner rien qui soit à macher, ny autre chose à manger que le laict, entretenir tousiours le benefice de ventre. Et ne rien mettre en sa bouche ny sur ses genciues qui soit actuellement froid, de peur de repousser l'humeur enuoyee pour les dilater, & apprester l'issuë de la dent: ny aussi actuellement chaud, craignant d'irriter ladicte matiere & l'endurcir. Mais ce qu'on y mettra soit lenitif, pour adoucir les genciues & appaiser la douleur. Parquoy la nourrice doit frotter doucement, & chatoüiller longuement la gencive auec le doigt, tant pour la dilater, que pour en tirer l'humidité qui y est, tenant la teste de l'enfant clinee en bas, afin que la baue sorte mieux: puis oindre la gencive d'huile de camomille, ou de lis, ou d'amandes douces, ou de gresse de canard, d'oye, ou de poulle, ou de ceruelle de liéure, ou de miel, ou auec beurre frais, ou vn peu salé, pour faire mieux filer l'humidité de la gẽciue. Quãd les dents cõmencent auprime à se

monstrer, il se faut abstenir de toute chose dure à macher, de peur de les faire mousses. Mais si tost qu'elles commencent à s'endurcir, il faut (dit Auicenne) faire marcher à l'enfant vn brin de racine d'iris vn peu verdelette, que la nourrice tiendra de peur qu'il ne l'aualle. Car elle oste la douleur des gencines, nettoye les humiditez qui y sont, & fait que le reste de la dent sort plus aysément, & se fortifie en sa cassette. Aucuns loüẽt la reglice vn peu concassee. Les femmes leur donnent vn hochet d'vne dent de loup fichee en vne canule d'argent. Pour empescher les autres maladies, il est necessaire que la mere, & la nourrice, & l'enfant gardent le regime de viure, qui leur a esté cy dessus ordõné. Car c'est vne chose certaine que pour engarder l'enfant d'estre maladif, il faut qu'il soit engendré de semence saine, & nourry au ventre de sa mere de bon sang, & depuis sa naissance de bõ lait, & tousiours biẽ reglé en la maniere de viure, de sorte qu'il ne manque de bon traictement deuant & apres estre sevré.

Comment les adolescens se doiuent gouuerner.

CHAP. IV.

Regime des adolescens. LEs adolescens sont d'vn fort bon temperament. Voilà pourquoy ils se porrent mieux au Printẽps qu'en nulle autre saison, di Galien au comment de l'Aphorisme 18. du 3. liure. Car l'air temperé est propre à leur na-

ture. Aussi sont bien les viandes temperées. D'autant qu'ils croissent tousiours de plus en plus, & qu'ils ont beaucoup de chaleur naturelle, ils ont mestier de beaucoup de nourriture, autrement leur corps en lieu d'augmenter se consommeroit, comme maintient Hippocrate en ses Aphorismes. Paul leur defend l'vsage du vin. Toutesfois craignant les oppilations, ie leur en permettray boire vn petit, mais bien trempé d'eau. Ils ne doiuent point tant dormir que les enfans: mais comme ils sont plus robustes, aussi ont-ils besoin de plus grands exercices, moyennant qu'ils soient sans excez. Car les trop violens engardēt leur corps de croistre en sa iuste grādeur. Æginete commande qu'ils soient instruicts tant aux arts liberaux que mechaniques, & qu'ils s'occupent en diuerses sortes d'exercices, afin que trauaillans le corps & l'esprit, ils puissent refrener les aiguillons & assauts de Venus. Car le coït ne leur vaut rien, parce qu'il leur affoiblit le corps, & empesche l'accroissance des membres, qui ne sont point encores paruenus à leur parfaicte grandeur. Ioint aussi que leur semence n'est point assez elaborée, pour engendrer enfans sans imperfection.

Aph. 14. du 1. liur.

Ch. 14. du 1. liur.

Ils sont subiets à saigner du nez, comme a remarqué Galien sur l'Aphorisme vingtneufiesme du troisiesme liure, pource que le sang qui abonde alors commence à s'eschauffer.

Pourquoy ils sont subiects aux flux de sāg.

Pour s'en garentir, il est requis de garder mediocrité par tout, en leur maniere de viure, & de ne se trop eschauffer le corps à chose

Le moyen de s'en garantir.

quelconque. Il leur eſt interdict auſſi de ſe baigner en eau froide, de peur que le corps eſtant trop endurcy ne puiſſe deuenir grand.

Simplice veut que les iouuẽceaux deſtinez à l'eſtude de Philoſophie, commencent aux bonnes mœurs: veu que pour neant auons cognoiſſance des choſes naturelles, ou diuines, ſi premier nous ne reiettons les cupiditez deſordonnées hors de noſtre eſprit. Et à la verité il eſt neceſſaire que leurs precepteurs prennent bien garde à eux, & ſur toutes choſes qu'ils leur defendent de hanter mauuaiſes compagnies. Car ils ſont en cet âge là fort ayſez à ſe deſbaucher, s'ils ne ſont bien cõduits, nourris en la crainte de Dieu. Il eſt impoſſible pour le iourd'huy qu'en frequentant le monde, ils ne voyent vne infinité de mauuais exemples de gens mal-viuans, leſquels ils imiteront pluſtoſt que les bons, ſi les peres & meres n'y aduiſent de prés.

Comment les ieunes gens ſe doiuent gouuerner.

CHAP. V.

LA maniere de viure des ieunes gens qui ſont en la fleur de leur aage, doit eſtre froide & humide, pour corriger leur cõplexiõ par trop chaude & ſeche. C'eſt pourquoy ils ſe portent mieux en Hyuer qu'en autre temps, à raiſon qu'il eſt contraire à leur in-

Regime des ieunes gés.

temperature, qui est bilieuse, comme monstre Galien sur l'aphorisme dix-huictiesme du troisiesme liure. Par ainsi l'air frais leur est bon: comme sont aussi les viandes rafraichissantes. Celles qui sont excessiuement chaudes & seches, leur sont nuisibles. Partant doiuent fuïr les ails, les oignons, pareillement la moustarde, le poyure, le gingembre, & tous autres alimens & condimens acres. Le vin pur, prins en quantité leur offense le corps & l'esprit, principalement quand il est fort. Car il leur cause fievre & douleur de teste, & trouble & hebete l'entendement, & les prouoque à cholere & à luxure. Mais il est expedient d'en vser sobrement meslé auec de l'eau, non seulement pour nourrir, mais aussi pour euacuer la bile par les vrines & les sueurs.

Ils sont forts & robustes pour endurer la peine & le trauail, sans s'offenser. Tellement qu'ils sont beaucoup plus idoines en cet âge là qu'aux autres, à exercer les charges publiques, & à porter les armes. Mesmes sont plus propres à estre marchãds, artisans, laboureurs & seruiteurs: pour ceste cause ils sõt appellez des Latins *iuuenes à iuuando*. Selon la nourriture & l'exercice qu'ils prennent, ils ont besoin de dormir. Car le sommeil est necessaire pour faire la digestiõ des viãdes, & pour reparer les esprits animaux dissipez par le trauail.

Il semble à voir que cet âge seul soit propice pour les mariages. Car les enfans issus d'adolescens, & de vieillards sont ordinairement defectueux, & imparfaicts de corps ou

Pourquoy le mariage leur est plus propre qu'aux autres.

d'entendement. Mais ceux qui sont engendrez en la fleur de leurs parens, lors qu'ils ont le corps & l'esprit en leur force & vertu, sont trouuez beaucoup plus robustes & plus dispos, pour secourir la republique. Ioint aussi que l'vsage de Venus, moyennãt qu'il ne soit pas trop frequent, n'offense nullement les ieunes hommes, tant pour la perfection de leurs membres, que pour l'integrité de leur force corporelle. Car tant s'en faut qu'ils en soient debilitez, comme les autres, qu'au cõtraire ils s'en sentẽt plus alaigres & gaillards. Les bains d'eau froide durant la chaleur d'Esté leur sont profitables pour leur santé. Ils doiuent euiter la cholere, & toutes autres passions de l'ame, qui eschauffent & bruslent le sang.

A quelles maladies ils sont subiects & le moyen de s'en garantir.

Et d'autant qu'ils sont fort subiects aux fiéures tant ardentes que tierces, pource qu'ils abondent en humeur cholerique, de laquelle sont engendrees telles maladies, cõme declare Galien sur l'Aph. 29. du 3. liu. ils ont besoin pour s'en garantir, de garder exactement le regime que ie leur viens d'ordonner.

Comme les gens de moyen âge, se doiuent gouuerner.

CHAP. VI.

Regime des gens de moyen âge.

LE regime des gens de moyen aage doit estre plus tẽperé & moins rafraischissant que celuy des ieunes gens, parce que l'ardeur de ieunesse est passée, & que la froideur de vieillesse les talõne de prés. Car on les apper-

çoit desia plus moderez au toucher, & en affaires plus posez & rassis, & en toutes leurs actiõs plus pesans & moins agiles, qu'ils n'estoient, & n'ont plus la couleur si viue & vermeille, ny le corps si fort, pour endurer tant de peine qu'auparauant. Et sont beaucoup plustost offensez qu'ils n'estoient en la fleur de leur âge, du chaud & du froid excessif, de coucher sur la dure, de veiller, de faire trop grand chere, & de faire la desbauche en quelque sorte que ce soit, cõme tesmoigne Galiẽ. Partant l'air temperé leur est conuenable. Les viandes mediocrement chaudes, prises en quantité moderée, leur sont bonnes. Et leur est permis de les espicer vn petit auec canelle, gingembre & autres pareils aromates. Et n'õt que faire de se nourrir si fort, qu'ils faisoient en ieunesse, à raison qu'il ne se dissipe pas tãt de leur substance, parce que la chaleur naturelle est amoindrie, & qu'il ne se consomme plus riẽ pour l'accroissance. Ils doiuẽt de là en auant mettre moins d'eau en leur vin, qu'ils souloient faire, & moins trauailler le corps, & plus exercer l'esprit qu'en ieunesse. Ils ont besoin de bien dormir pour restaurer l'esprit animal consommé par l'exercice de leur vacation. Et n'ont que faire d'embrasser si souuent Madame Venus, qu'ils auoient accoustumé. Il ne se faut pas baigner en eau froide, mais en eau tiede. La tristesse & autres passions de l'ame leur sont nuisibles: D'autant que leur complexion est plus melancholique, ils sont subiets aux maladies qui procedent de melancholie, & nommément

Gal. sur l'Aph. 30. du 3. liu.

Comme ils sont subiets à beaucoups de maladies & pourquoy.

aux hemorroïdes. Car elles arriuent quand le sang melãcholique tombe à coup sur les veines qui sont alentour du siege. Et ne laissent toutesfois pour la quantité d'humeur cholerique qu'ils ont amassée en ieunesse, d'estre saisis de fieure aiguë phrenesie, peripneumonie, pleuresie, cholere, dysenterie, & autres maladies bilieuses, voire encore plutost que les ieunes, d'autant qu'ils ont le corps plus debile. Mesme comme leur chaleur naturelle vient à diminuer, & leur force à decliner, à mesure que la vieillesse approche, ils commencent desia à estre trauaillez de courte haleine, de lethargie, lienterie, & autres affections phlegmatiques, familieres aux vieilles gens.

Le moyen de les en preseruer.

Pour les preseruer de toutes ces maladies, il faut qu'ils tiennent en leur maniere de viure tousiours le milieu entre les ieunes, & les vieilles gens: & quand l'occasion le requiert, qu'ils soient sogneux de se faire purger par l'ordonnance d'vn docte Medecin, auec medicamens tãtost melanogogues, tantost cholagogues, tantost phlegmagogues, selon qu'il iugera estre expedient.

Comme les vieilles gens se doiuent gouuerner.
CHAP. VII.

Regime des vieilles gẽs.

PVis que la vie depend de la conseruation de la chaleur & de l'humeur radicale, les vieilles gens ont besoin, pour viure longue-

ment & sainement de corriger leur temperament froid & sec, par vn regime chaud & humides.

C'est pourquoy ils se portent beaucoup mieux en esté, pource que l'air chaud leur est propice. Pour ceste cause leur chambre ne doit iamais estre sans feu.

Lair propre aux vieilles gens.

Les viandes pareillement de complexion chaude & humide leur sont bonnes, moyennant qu'elles ne soient pleines d'excremens, & qu'elles n'engendrent gros suc. Car elles doiuent estre de bon suc, de facile digestion, d'vne matiere rare, d'autant que la substance des vieillards ne se dissipe guere. Partant faut qu'ils se gardent d'vser de toutes viandes visqueuses, grossieres, vẽteuses, phlegmatiques, melancholiques, & qui peuuent opiler.

De quelles viandes il les faut nourrir.

Leur pain doit estre de bon froment biencuict & biẽ leué, auec vn peu de sel, & mãgé au bout d'vn iour ou deux. Car si tost qu'il est tiré du four, il ne se digere pas si aisément, & engendre des obstructions. Le dur aussi desseche trop. Les tartes, flans & gasteaux sans leuain leur sont nuisibles, pource que tels alimens sont opilatifs, & de fort difficile digestion. Leur nourriture ordinaire doit estre de bons chappons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, phaisãs, gelinottes, tourterelles, veau & mouton, & non pas de porc & de bœuf, ou autre chair semblable. Il leur faut faire des hachis delicats auec quelque saulce, des bons consommez, de la gelee, & du blanc manger. Les œufs frais & mollets leur sont tresbons, car ils nourrissent beaucoup & prom-

ptement. Les durcis ou fricassez ne valent rien, pource qu'ils engendrent vn gros suc, & arrestent trop dans l'estomac. L'vsage des poissons leur est contraire. S'il leur prend enuie d'en manger, ils choisiront la sole, la truite, & la perche, & les feront habiller auec le sel, la sauge, le fenoüil & le vin. Les viandes de haut goust, & qui piquent vn peu, comme aussi les saleures ne leur sont pas mauuaises pour ouurir l'appetit, esueiller la chaleur naturelle, & consommer tout plein de gros phlegmes qui sont dans leur estomac. Il est bon d'espicer leurs viandes auec le poyure, gingembre, canelle,& d'vser de la moustarde grise. Les ails & les oignons ne leur sont pas mauuais, s'ils les aymẽt. Le fourmage ne leur vaut rien, le beurre leur est sain, pource qu'il les humecte, les eschauffe, & si adoucit la poictrine. L'huile d'oliue aussi est tres-bon. Le laict sert à quelques vns, mais à ceux qui ont beaucoup d'obstruction il nuist plustost. Les anciens ont fait grand cas du miel en cet âge, ils en mettoient à leur pain, à leur saulces, & quasi à toutes leurs viandes. Les fruicts cruds & qui sont trop humides, pource qu'ils se corrompent aisément, ne leur sont pas bons. Les raisins de damas sont amis du foye, de l'estomac, des reims, & de la vescie. Les amandes font dormir, & nettoyẽt les voyes de l'vrine. Les figues seches, les dattes, les mirobolans & noix confites, les oliues, & les pignõs leur sont propres.

La quãtité de leurs viãdes. Au demeurant il ne les faut iamais charger de beaucoup de viandes, pource qu'ils ont

fort peu de chaleur naturelle, laquelle s'esteindroit, ainsi qu'vn petit feu s'estouffe quand on iette grande quātité de bois dessus. Ioint aussi qu'ils endurent aisémēt le ieusne, comme tesmoigne Hippocrate en l'Aph. 14. du 1. liu. Par ainsi vaut mieux leur bailler à manger peu & souuent, principalement à ceux qui sont en l'aage decrepite. Car ils ne peuuent si bien endurer la faim, que les autres, parce qu'ils sont comme les lampes quasi esteintes, ausquelles il faut continuellemēt verser peu à peu de l'huile, de peur de les eesteindre, y en versant beaucoup tout à vn coup & soudainement.

Le boire est autāt profitable aux vieillards, comme il est dōmageable aux enfans. Le vin est tout leur reconfort, & pource on l'appelle le laict des vieilles gens: il leur reschauffe toutes les parties du corps, & purge la serosité des quatre humeurs par les vrines. Ils en doiuent choisir du bon, & ne le guere trēper. Le vieil leur est beaucoup meilleur que le nouueau. Les vins nouueaux doux & grossiers ne valent rien, pource qu'ils oppilent le foye, la ratte, les voyes de l'vrine, & rendent la vieillesse subiecte à l'hydropisie, ou à la pierre. Ils peuuent quelquesfois vser d'Hypocras, de vin de Candie & de Maluoisie. L'hydromel vineux est recommandé de tous. Au reste les vieillards doiuent boire peu & souuent. La boisson des vieilles gens.

Les vieilles gens se doiuent contenter d'vn exercice moderé, de peur q̄ ce peu qu'ils ont de chaleur ne se dissipe. Les frictiōs leur sont L'exercice des vieillards.

Il est expedient qu'ils s'employent au soulagement de la Republique par cõseil, & meur iugement, se deportans du maniment des affaires, où la force du corps est requise : bien qu'à l'entree de leur vieillesse ils se puissent encore honnestement acquitter de quelque bonne charge ciuile.

Le dormir des vieillards.

Iaçoit qu'il fut meilleur de dormir seulement la nuict, & veiller le iour : si est-ce qu'il est permis aux vieillards de dormir vn peu apres le disner, principalement en Esté, d'autant qu'ils passent quasi toutes les nuicts en veilles : à cause de leur temperament qui est sec, & des vapeurs acres qui s'esleuent ordinairemenr d'vn phlegme salé.

Comme il faut destourner les vieillards de toutes violentes passions de l'ame.

Les vieillards se doiuent tãt qu'ils pourrõt rendre libres de toutes passions violentes. Et pource qu'ils sont ordinairement subiects à la peur, aux ennuis, au chagrin, à cause de leur temperament froid, & de la foiblesse de leur cerueau, on leur en doit oster toutes les occasions, craignant de les refroidir dauantage. La cholere ne leur est pas si nuisible que la tristesse. Il les faut resioüir le plus qu'on pourra, & pour leur donner du contentemẽt mignarder leurs sens, la veuë, l'oüie, l'odorat, & le goust, en proposant à chacun des obiects agreables.

Pour donner plaisir à leurs yeux, ils passeront le temps à voir de belles femmes, à regarder la varieté des fleurs, la diuersité des belles couleurs, & porteront tousiours quelque precieuses bagues, & entre autres le saphir, & l'esmeraude, pource qu'il n'y a point de cou-

leur qui cõserue plus la veuë que le vert & le violet.

Pour delecter l'ouye, ils presteront l'oreille à la musique des voix & des instrumens, on les entretiendra de discours plaisans, on les flattera, on ne leur contredira en rien. L'ouye.

Pour recreer l'odorat, ils auront tousiours quelque bonne senteur sur eux, comme chaine, & põme musquee, ou bouquet de fleurs, & se laueront la barbe, les mains, le visage, auec des eaux odoriferãtes. Pour le goust, on leur baillera ordinairement quelque friandise, afin d'esueiller leur appetit. L'odorat. Le goust.

La maniere d'obuier aux accidens, qui incommodent ordinairement les vieillards.

CHAP. VIII.

HIPPOCRATE au dernier Aphorisme du 3. liure a diligemment remarqué les maladies ausquelles sont subiects les vieillards. Il leur aduient (dit-il) des catarrhes auec toux, difficulté de respirer, strangurie, dysurie, douleur nephritique, arthritique, vertige, apoplexie, cachexie, demangeaison de tout le corps, veilles, humidité des yeux, des narines, & du võtre, obscurité de la veuë, & dureté de l'ouye. Car les vieillards (dit Galien) sont fort souuent trauaillez de catarrhes auec toux, pource que les parties de la teste sont aisément morfonduës, & qu'il s'engendre en eux force superfluitez pituiteuses, à cause qu'ils ont la tẽperature du cerueau biẽ froide. La difficulté de respirer, qu'on appelle en Grec *asthma* tire son origine des defluxions Cõment les vieilles gẽs sont subiects à plusieurs maladies.

du cerueau. Et quelquesfois procede des instrumẽs de la respiration qui amassent vn tas d'excremens pituiteux. Pource qu'ils ont les forces debiles, les reins sõt souuẽt oppilez, & s'y engẽdre des pierres, quãd il s'arreste là des superfluitez grosses & visqueuses, qui deuiendures comme des cailloux. Les douleurs de iointures s'engendrẽt quelquefois par defluxiõs d'humeurs superflues qui se font sur ces parties là, quelquesfois à cause de la froideur des organes que nature a fabriqué pour leur mouuemẽt. Les vertiges leur aduiennẽt à cause de l'esprit vaporeux, qui est agité d'vn mouuemẽt desreglé dãs les vẽtricules du cerueau. Souuent aussi des superfluitez vicieuses amassees en l'estomac, il s'esleue vne exhalatiõ vaporeuse au cerueau qui est cause du vertin. Il n'y a point de maladie plus familiere aux vieilles gens, que l'apoplexie, pource qu'ẽ cet âge là, le cerueau est rẽply de superfluitez phlegmatiques. Ils sont de si mauuaise habitude, que s'il leur arriue quelque vlcere, à grande peine la peut-on guarir, par faute de sang. Ils se grattẽt & demãgent fort, pource qu'és superfluitez qui excitent le prurit s'euacuẽt difficilement par le cuir, à raison qu'il est pour la frigidité plus espés, & que les excremens sont plus grossiers & en quantité. Plusieurs veillent continuellemẽt pource qu'ils ont beaucoup de soing, & encore plutost pource qu'ils ont le corps desseché. Autres sont endormis, quand il s'amasse au cerueau force superfluitez pituiteuses. Les humiditez des yeux & des narines, leur aduiennẽt à cause des superflui-

tez du cerueau, lesquelles descendãtes au vẽtre, le rendent souuent humide. L'obscurité de la veuë, & la grauité de l'oüye leur arriuẽt pour la debilité de la faculté sensitiue, & pour la grande siccité des organes, semblent qu'ils ayent vne espece de cataracte. Les vieillards pour se garentir de toutes ces maladies, doiuent garder exactement le regime cy dessus prescript, & si tost qu'ils se sentiront accablez de quelqu'vne d'icelles, ils doiuent auoir recours de bonne heure à vn Medecin expert, qui leur ordonnera les remedes conuenables pour la guarisõn. Outre les maladies declarées par Hippocrate & Galien, nous voyõs les vieillards encore incommodez d'autres accidens. Car ils ont ordinairemẽt le ventre dur, ils sont pleins de vẽts, ils abondent en phlegmes & serositez acres, qui leur causent non seulement des demangeaisons, mais aussi des ardeurs en pissant : & sentent vne foiblesse vniuerselle, pource qu'ils ont l'estomac debile, & la chaleur de tout le corps languide. Mais on peut pouruoir à toutes ces incõmoditez auec les remedes benings & amiables.

Aduis pour s'en garãtir.

Autres incõmoditez des vieillards.

Par quel moyen on les peut corriger.

Premierement il leur faut rendre le ventre lasche, auec des bons boüillons laxatifs. Entre autres celuy qui est fait d'vn vieux coq, bien foüetté, puis tué, euẽtré & farcy de racines de persil, de fueilles de bourrache, buglose, pimpernelle, mercuriale, espinards, hysope, figues grasses, raisins de damas, dattes, iuiubes, & semẽce de carthame, leur sert infinimẽt. Car outre ce qu'il tient le venrre lasche, il nettoye les voyes de l'vrine, & est fort propre pour la

Comme on rendra le ventre lasche.

poitrine & courte haleine, à laquelle ils sont subiets. Les clysteres remollitifs, & les suppositoires leur doiuēt estre ordinaires. Galien ne veut pas qu'on vse de clysteres violents & acres, il se contente de la seule huile d'oliue.

Commēt ils pourront euacuer les excremens phlegmatiques, & les sereux.

Pour leur purger doucemēt les cruditez de l'estomac, d'où procedent tant de ventositez, ils prendrōt quelquesfois des pilules de hiere, de celles qu'on appelle mastichines, & de l'aloës bien preparé. La terebēthine nettoye tous les vlceres sans danger. Les racines de persil & d'ache, le vin subtil, le miel, le vin miellé, & autres legers diuretiques, sont propres pour euacuer la grande abondance d'excremens sereux contenuë aux veines, & chasser auec l'vrine la grauelle des reins.

Remedes pour la foiblesse d'estomac.

Pour la foiblesse de leur estomac, & pour dissiper les vēts qui les trauaillēt, on recommande la racine de gingembre confit, les tablettes d'aromaticum rosatum, l'anis confit, l'eau de canelle, l'essence d'anis & de girofle.

Pour eschauffer les vieillards.

Pour esueiller la chaleur qui semble estre endormie par tout le corps. mōsieur du Laurent est d'aduis de leur faire prendre souuent le poix de deux escus d'ambre gris dans vn œuf biē frais. I'approuue fort l'vsage du theriac, mithridat, de la confection alkermes, des eaux theriacales, imperiales, celestes.

On peut aussi fortifier toutes les parties par remedes externes, cōme le cerueau par bonnets & poudres cephaliques, le cœur par emplastres, onguents & sachets: l'estomac par onctions & escussons. Bref toutes choses aromatiques & qui sentēt bon sont propres aux vieilles gens.



LE GOVVERNEMENT REQVIS EN CHACVN PAYS.

A TRES-HAVLT ET TRES-ILLVSTRE PRINCE, FRANÇOIS DE LORRAINE, Comte de Vaudemont.

MONSEIGNEVR, Durant que i'estois employé à vostre seruice en ma vocation, vous m'auez tousiours faict demonstration d'vne si bonne volonté, que la longueur du temps ne m'en a point effacé la memoire, ny la distance du lieu destourné de vostre souuenance. C'est pourquoy entre tous mes Gouuernemens, i'ay choysi cestuy-cy qui n'est pas moins delectable, que profitable à la santé, pour

le consacrer à la grandeur de vostre nom, afin de vous rendre vn tesmoignage signalé du desir extréme que i'ay de demeurer à iamais,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE CINQVIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Qu'on se doit diuersement gouuerner en son viure, selon la diuersité des pays.

CHAP. I.



OMME la terre est proche ou loing du Soleil, aussi reçoit-elle plus ou moins la vertu de ses rayons. De là vient qu'ayant diuisé tout son globe en cinq zones, on trouue celle qui est situee au milieu entre les deux tropiques extrememẽt chaude, pource qu'elle a tousiours le Soleil sur la face : & les deux dernieres qui approchent les poles, horriblement froides, à raison qu'elles sont trop arrieres de luy : & les deux autres assises entre les tropiques, & les cercles arctiques & antarctiques, aucunement temperees, & à ceste occasion plus habitees, neantmoins plus chaudes & seiches és endroits exposez au Soleil, & plus froides & Que les Zones de la terre sont differentes en temperature.

humides, aux costez opposites. Il appert par là que les contrees de la terre sont toutes differentes en temperature.

Que les vents sont de diuerse nature.

C'est pourquoy les vents qui soufflent des quatr ecoings de l'vniuers, sont aussi diuersement temperez. Car bien qu'ils soient tous (cõme monstre Aristote ch. 4. du liu. des Meteor.) engendrez d'vne abondance de chaude & seche exhalaison, esleuee de la terre en haut par la vertu du Soleil, & violemment repoussee en bas au tour de la terre, par la froideur & humidité de la moyenne region de l'air, qu'elle rencontre en son chemin: si est-ce qu'ils tiennent ordinairement de la nature des païs d'où ils viennent. Car les vents soufflans d'Oriẽt, d'Occident, de Midy & de Septentrion, ont chacun leur propre temperament, qui procede de la nature des regions d'où ils sont premierement sortis, comme nous declarerons particulierement cy apres.

Que les personnes tiénent tousiours de la complexion de leur pays.

Nous voyons pareillement les personnes tenir tousiours de la complexion de leur païs: Et les regions temperees rendre les corps tẽperez, les chaudes bilieux, & les froides pituiteux. Aussi apperceuons-nous aux païs chauds regner plustost les maladies chaudes, és païs froids les froides: les humides és contrees humides, & les seches és lieux secs.

Que chaque pays à sa mode de viure a part

Pour ceste cause il est necessaire selon la diuersité des païs d'vser de diuerse maniere de viure. Car il est besoin és regions chaudes, de se gouuerner autrement qu'és regions froides, & aux lieux humides autrement qu'aux lieux secs.

Comment il se faut gouuerner és regions temperees.
CHAP. II.

LEs pays situez entre Orient, Occident, Midy & Septẽtrion sont bien temperez. Car estans assis iustemẽt au milieu des extremitez, ils participent également du chaud, du froid, du sec & de l'humide. D'auantage ils ne sont point incommodez des vents Orientaux, Occidentaux, Meridionaux & Septentrionaux, pource que ces vents qui viennent du bout du monde, estans paruenus iusques à eux, n'ont point de force pour leur mal faire, à cause de la longue distance. Qui sont les pais tẽperez.

C'est pourquoy les pays qui tiennent le mitan sont plus peuplez que les autres, d'autant qu'ils sont pour leur temperature fertiles en tous biens, tres-salubres, & heureux en tous endroits. Les habitans de ces païs-là ont la taille belle, l'esprit bon, le corps robuste, ils sont dispos, gaillards & de bonne humeur, d'autant que la bonne temperature de l'air rend les mœurs plus douces. Au contraire les nations trauaillees tant de chaleur excessiue, que de froideur extréme, sont barbares, dit Aristote en ses problemes.

Il est permis en ces quartiers-là, de viure à son plaisir, de boire & de manger tout ce que on trouuera bon: & de prendre des viandes plus ou moins son appetit. Et bien qu'il soit vtile de se nourrir d'alimens temperez, semblables à l'air de la patrie, si peut-on toutesfois sans aucunement engager sa santé, vser Maniere de viure des pays temperez.

alternatiuement de viandes chaudes, froides, seches & humides, moyennant que ce soit auec mediocrité. Il est licite de s'exercer à tout ce qu'on voudra, de dormir & veiller autant qu'on en aura enuie, d'accoler Dame Venus toutes & quantesfois que l'humeur en prendra, & de se resioüir en tout ce qu'on trouuera agreable.

Comment il se faut gouuerner és regions orientales.

CHAP. III.

La nature des pays Orientaux. LEs regions Orientales sont plus chaudes & seches, que les Occidentales, attendu qu'elles produisent toutes sortes d'espiceries, de drogues aromatiques, & de bōnes odeurs, que nous ne voyons point naistre és Occidē-tales. Aristote dit que cela aduient à raison que le Soleil demeure plus longuemēt dessus les contrees Orientales, & se retire plustost & arriue plus tard aux Occidentales, à cause de leur situation : d'autant que l'Orient à l'Occean deuāt luy, qui est vny par tout, tellement que le Soleil venant à se leuer, ne rencontrāt aucun obstacle, esclaire de bonne heure les pays Orientaux: & les eschauffe incontinent. L'occident au contraire a beaucoup de montaignes qui empeschent le Soleil d'y luire si tost & d'esfācer quant & quant ses rayons par tout. Pour ceste cause les nuicts y sont froides & humides. C'est pourquoy les vents Orientaux sont plus chauds & secs, & les Occidentaux plus froids & humides.

Des vents Orientaux.

Puis que les personnes tiennent tousiours de la nature de leur pays, il ne faut point douter que les Orientaux ne soiẽt chauds & secs, & de complexion Solaire. Pour ceste cause nous les voyons plus rigoureux, virils, courageux & hardis. Ioint que l'Orient, à raison que c'est l'endroit d'où procede le commencemẽt du mouuement des Cieux, selon Aristote au ch.2. du 2. liu. du Ciel, est la partie dextre, laquelle est naturellement plus robuste que la senestre. Des gens Orientaux.

Les Orientaux sont subiects aux maladies chaudes, prouenantes d'humeurs bilieuses. Partant ont besoin d'vser de viandes raffraichissantes, & de mettre force eau en leur vin, & feront mieux de vẽdre leurs espiceries aux autres nations, que de s'en seruir. Les bains d'eau douce leur sont profitables. L'exercice violent, la cholere, & toutes autres choses qui eschauffent & dessechent fort, leur sont nuisibles. Le dormir leur est bon, & le coït frequent contraire. Regime de viure des Orientaux.

Comment il se faut gouuerner és regions occidentales.

CHAP. IIII.

COMME les pays Occidentaux au regard des Orientaux sont froids & humides, ainsi sont les vents qui en viennent. Combien que celuy qui souffle à l'endroit du Ciel, où le Soleil se couche au temps de l'equinoxe, qui est le Prince des vents Occidentaux, soit le plus temperé de tous. La nature des pays & vents Occidentaux.

Des gẽs Occidentaux. Les gens Occidentaux sont pareillement plus froids & humides que les Orientaux, & par consequent plus effeminez, mols & delicats, tenans de la nature de la Lune qui se mõstre tousiours la nuict vers l'Occident. Qui est cause que ceste partie comme opposite à l'Orient est reputee nocturne & sinistre.

Le regime de viure des Occidentaux. Aussi sont ils plus subiects aux maladies froides, qui procedent d'humeurs phlegmatiques. Et pourtant ont besoin d'vser d'vne maniere de viure chaude & seche. La chair leur est plus propre rostie que boüillie. Le poisson, les potages, les salades, & les fruicts ne leur sont pas bons. Les espiceries, la saulge, l'hysope, thym, & autres herbes pareilles leur sont conuenables. Ils n'ont que faire de trẽper beaucoup leur vin. L'exercice leur est fort profitable. Le dormir excessif, le frequent embrassement de Venus, & la tristesse leur sont nuisibles.

Comme il se faut gouuerner és pays Meridionaux.

CHAP. V.

La nature des regions Meridionales. LEs regions Meridionales sont chaudes, pour la proximité du Soleil, & humides, à cause des vapeurs qu'il excite, & pour le voisinage des contrees Occidentales.

Des vents Meridionaux. C'est pourquoy les vẽts Meridionaux sont chauds & humides. Ioint aussi qu'en passant par la Zone torride, & par la Mediterranee, ils apportent de là, force vapeurs chaudes

& humides auec eux. On les tient pour les plus mal-sains de tous. Car ils ouurent les pores du corps humain, & en tirent la chaleur naturelle, & y engendrent abondance de superfluitez, & pourriture aux humeurs, & causent en ce faisant beaucoup de maladies, mesme la pestilence, par le moyen des tonnerres, des orages & des pluyes qu'ils amenent, qui alterent l'air, & la nature des personnes.

Les gens meridionaux sont de complexion merueilleusemēt chaude. C'est pourquoy ils sont ordinairement difformes, maigres, de petite stature, de couleur tanée, obscure & basanee, & ont les yeux noirs, les léures grosses & esleuées, les cheueux crespus, & la voix gresle; & sont foibles de corps, mais excellēs en gētillesse d'esprit, tres-subtils & ingenieux, & s'addonnent volontiers à contemplation, & à l'estude des lettres. Ils ont mesme inuēté plusieurs sciences occultes, descouuert les secrets de nature, institué les Mathematiques, obserué les mouuements celestes, & premierement dressé l'estat de la religion. Ils sont solitaires, tristes, secrets, rusez, sobres, & neātmoins lascifs & paillards. Ils sont subiets à phrenesie & manie, à songes estranges, à toutes sortes de gratelle, & ladrerie, maladie si commune entre-eux, qu'on ne rencontre par les chāps en ces pays-là presque qu'hospitaux pour les ladres, comme recitent Leon l'Africain, & Aluarez. De ceux qui habitēt ès pays Meridionaux.

Pour ceste cause ils doiuent vser de toutes choses qui rafraichissent fort, manger des potages, des salades, des fruicts, assaisonner leurs Regime de viure des Meridionaux.

viandes de jus de citrons, d'oranges, de grenades, & manger peu à la fois, mais plus souuët en recompense, & boire de l'eau ou du cydre, & s'abstenir du tout de vin, ou pour le moins le bien corriger d'eau, & ont plus besoin de repos, que d'exercice : & de dormir que veiller : & de coucher à part, qu'auec Dame Venus : & de donner relasche à leurs esprits, que de les trop trauailler. Les bains d'eau douce leur sont singulierement bons.

Comme il se faut gouuerner és pays Septentrionaux.

CHAP. VI.

La nature des regions Septentrionales.

LEs regions Septentrionales sont horriblement froides, à cause de la perpetuelle absence du Soleil, & seches à raison que la secheresse fait coustumierement compagnie à l'extreme froideur.

Des vents Septentrionaux.

Voilà pourquoy les vents qui procedent de Septentrion sont froids & secs. Ils sont nuisibles aux fruicts, mais tres-salubres & profitables aux personnes, pource qu'ils reserrent les pores, & conseruent la chaleur naturelle au dedans, & rẽdent, comme dit Hippocrate, les corps plus robustes, plus agiles, mieux coulorez, esclaircissent l'ouye, purifient tous les sens, serennent l'air, & consomment toutes superfluitez.

Aph. 17. du 3. liu.

La complexion des Septentrionaux.

Galien au chap. 13. du 2. liu. du regime de santé dit que les habitans des cõtrees froides sont de temperamment inegal, attendu qu'ils

ont les parties exterieures froides, & les interieures fort chaudes. Partant les Septentrionaux, bien qu'ils tiennent de la complexion du pays, si ont ils neantmoins dans le corps abondance de chaleur naturelle & d'humeur radicale, à cause de la froidure de la regiõ, qui empesche la dissipatiõ des esprits. C'est pourquoy ils sont coustumierement de grãde stature, & de grosse habitude, de couleur blãche, & ont la peau deliee, les cheueux vnis, longs & blõds ou roux, les yeux de couleur de ciel, la voix aspre & forte, & surpassant autant en force corporelle les Meridionaux, que ceux cy les excellent en subtilité d'esprit. L'abondance de l'humeur & du sang qui empesche la speculatiõ, est cause qu'ils s'appliquẽt plus aux choses sensibles, & aux arts mechaniques, qu'aux sciences contemplatiues. Car leurs esprits grossiers & lourds estãs par la pesanteur du corps retirez du ciel en bas vers la terre, s'occupent à la recherche des metaux, à la cõduite des mines, à fondre & forger ouurages de fer, acier, cuiure, airain, esquels ils sont admirables, iusques à auoir inuenté la Canonnerie, & l'Imprimerie. Ils ne sont point fins ny cauteleux, ains libres à parler, principalement apres le vin. Au reste ils sont subiects aux maladies plethoriques, comme fievres, fluxions, & tumeurs.

Pour resister à la froidure de la region, ils ont besoin de bon feu, & d'estre tousiours chaudement vestuz. Les grosses viandes auec les espiceries, & les herbes chaudes leur sont bonnes. Le vin fort ne les offense point, *La maniere de viure des Septentrionaux.*

moyennant qu'ils n'en prennent pas excessiuemẽt. Il leur est permis de bien boire & mãger; mais non pas de ne faire qu'vn repas le iour, qui dure depuis le matin iusques au soir, comme font plusieurs. Il leur est loisible aussi de bien dormir, & d'accoller à leur resueil Dame Venus, quand l'enuie leur en prendra. L'exercice sur tout leur est fort profitable.

Comme les François se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

La diuision de toute la terre.

COMME la description de toute la terre est appellee Geographie, ainsi la description de chacune region est-elle nommee Chorographie. Toute la terre est diuisee en quatre parties, l'Europe situee du costé de Septentrion, l'Asie au Leuant, l'Afrique au Midy, & l'Amerique vers le Ponant.

La temperature de la Gaule.

La situatiõ de la Gaule.

L'Europe qui est de tous costez bornee de la Mer, excepté à l'endroit d'Orient, où elle n'est separee de l'Asie, que par le fleuue Tanaïs, bien qu'elle soit tenuë pour la plus petite partie du monde, si contient-elle neantmois beaucoup de regions, dont la Gaule est la plus temperée de toutes, & pour ceste cause la plus peuplee, d'autãt qu'elle est iustemẽt situee au milieu des quatre païs notables, qui l'enuironnẽt de tous costez, à sçauoir l'Italie assise entre l'Orient & le Midy, l'Espagne entre le Midy & le Ponant, l'Angleterre entre le Ponant & le Septentrion, & l'Allemaigne entre le Septentrion & le Leuant.

De là vient que les Gaulois participent des complexions, & des mœurs de toutes ces natiōs, & ont vne inclination naturelle à imiter tāt en habits qu'en toutes autres choses, tantost les vns, tātost les autres. C'est pourquoy Cesar les appelle legers.

La complexion des Gaulois.

Toute la Gaule est diuisee en quatre parties, en la Belgique, qui est exposee au Septentrion, la Celtique qui tire d'Occident vers Orient : l'Aquitanique qui regarde l'Occident : & la Narbonnoise qui est directement au midy.

La diuision de la Gaule.

Chaque partie cōtient plusieurs prouinces, entre lesquelles l'Isle de France, qui est cōme le cœur de la Gaule, tiēt le premier rang. C'est pourquoy les habitans d'icelle sont proprement nommez François, combien que tous ceux qui demeurēt ès prouinces de la Gaule reduites auiourd'huy sous la Couronne de France (lesquelles sont le meilleur Royaume de toute la Chrestienté) communément soiēt appellez François, non tant pour estre sortis de Frāconie, que pour auoir esté de tout tēps amateurs de Franchise & liberté, ne haïssans rien plus que de viure sous la subiection des Princes estrangers.

Prerogatiue de l'Isle de France.

Pourquoy les Gaulois sont appellez Frāçois.

Ce sont gens deliberez, courageux, actifs & diligens, belliqueux, & non moins ingenieux que hardis au fait de la guerre: au surplus tres-affectionnez à la cognoissance des langues, à l'estude des arts liberaux, & aux bōnes lettres Ils sont braues, ioyeux, accorts & gracieux. Car ils s'accordēt facilement auec toutes personnes de quelque païs qu'ils soient, & sur-

L'humeur des François.

passent toutes les autres nations en courtoisie & humanité.

La maniere de viure des François, & de leurs voisins.

Les François qui demeurent presques au miran des Gaules, doiuent garder vne maniere de viure temperee, comme doiuent faire aussi les Briards, Châpenois, Gastinois, Beaucerons, Niuernois, Bourbõnois, Berruyers, & autres habitans des contrees qui sont autour de l'Isle de France.

Des Lorrains.

Les Lorrains bien qu'ils soient plus Orientaux que les François, ne doiuent pas pourtant se nourrir d'alimens plus froids qu'eux, à raison qu'ils approchent du Septentrion.

Des Bourguignons, Dauphinois & Piedmontois.

Les Bourguignons, Daulphinois, Piedmontois, & tous ceux qui sont attenans des Prouinces Orientales non esloignees du Midy, ont besoin d'vser d'vn regime deviure raffraichissant.

Des Prouéceaux, & leurs adherans.

Et les Prouenceaux, Languedochiens, Gascons & leurs adherans, directement exposez au Midy, encore dauantage.

Des Guienois & leurs adioincts.

Ceux de Guienne, Xainctonge, Poictou, & autres Prouinces Occidentales de la Gaule, non esquartees du Midy, doiuent tenir vne façon de viure tant soit peu chaude.

Des Bretõs.

Les Bretons qui regardent l'Occident, doiuent vser d'vne maniere de viure d'autãt plus chaude, qu'ils approchent plus pres du Septentrion.

Des Normands, Picards, & Flamens.

Les Normands, Picards, Flamans & autres habitans des regions Septentrionales de la Gaule, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure beaucoup plus chaude.

Comment les Italiens, Espagnols, Anglois, Allemans, & autres nations de l'Europe, se doiuent gouuerner en leur viure.

CHAP. II.

LES Italiens sont de temperament plus chaud que les François, à cause qu'ils sont plus Orientaux, & si approchēt plus prés du Midy. Car l'Italie s'estend d'vn long traict entre Orient & Midy. C'est pourquoy ils sont d'esprit subtil, fins, matois, mignards, vanteurs, de taille gresle, de couleur noire, prompts en leurs actions, & adroicts à toutes choses. Partant ont besoin d'vne maniere de viure fort rafraichissante & humectante, & d'vser ordinairemēt de potages, de salades, de fruictages, de laictages, & de toutes viandes creuses, & de legere nourriture; principalemēt les Latins, les Toscans, & autres qui au regard de Rome habitent deça le mōt Apennin. Car ceste partie d'Italie est beaucoup plus chaude que l'Apennine, non seulement pource qu'elle est exposee au Midy, mais aussi pource que les montaignes empeschent le passage des vents Septentrionaux, & font reuerberer les rayons du Soleil és campagnes voisines. Ceux de Sicile, de Sardaigne, & des autres Isles circonuoisines, doiuēt tenir vn regime de viure d'autant plus refrigeratif, qu'ils s'aduancent d'auantage sur le Midy.

Le naturel des Italiens.

La maniere de viure des Italiens.

Des Siciliés, Sardaniens & leurs voisins.

Les Espagnols de leur naturel sont plus froids que les Italiens, parce qu'ils regardent

Le naturel des Espagnols.

l'Occident, toutesfois plus chauds que les François, à cause qu'ils ne sont pas loing du Midy. C'est pourquoy ils sont coustumierement graues, pensifs, taciturnes, dissimulez, hautains, superbes, arrogans, presumptueux & ambitieux: d'habitude maigre, de couleur basanee, & de poil noir.

Leur maniere de viure.

Ils ont besoin d'vser d'vne maniere de viure temperee en chaleur & en froideur, principalement les Castilliens, qui sont quasi au mitan d'Espagne. Ceux de Gallice, & les Portugais qui sont au Ponant, & les Nauarrois qui sont du costé du Nord, doiuent garder vn regime quelque peu plus chaud: Et ceux d'Arragon qui tient vers le Leuant, & ceux de Grenade qui sont exposez au Midy, quelque peu plus froid.

La complexion des Anglois.

Les Anglois sont de complexion beaucoup plus froids que les Espagnols, pource qu'ils sont Occidentaux, & prés du Septentrion. Ils sont aussi plus pesans, de couleur plus blâche, de plus grosse habitude, & de grande taille. C'est pourquoy ils doiuent vser d'vne maniere de viure plus chaude, & manger dauãtage, comme doiuent faire aussi les Irlandois, qui les auoisinent du costé d'Occident, & les Escossois, du costé de Septentrion.

La maniere de viure des Anglois Irlandois & Escossois.

La complexion des Allemans.

Les Allemãs, bien qu'ils tirent vers Oriẽt, approchent neantmoins du Septẽtrion. Pour ceste cause ils sont froids au dehors, mais abondãs en chaleur naturelle au dedãs. C'est pourquoy nous les voyons de grãde stature, de grasse habitude, forts & robustes, ayãs ordinairement bon appetit, & vne aulne de boyaux

boyaux vuide, pour festoyer leurs amis: Au surplus aussi grossiers d'esprit que de corps, mais bons compagnons, sans cautele, ny malice. Ils ont besoin de manger beaucoup, & d'vser de grosses viandes, qui nourrissent fort, & qui eschauffent. Ils ont licence de boire de bon vin, & sans cauë, pource qu'ils s'en trouuent bien, moyennant qu'ils n'en prennent point excessiuement. Mais quãd ils s'arrestẽt trop long temps à faire carousse (comme ils ont coustume de faire carrousse (comme ils ne de leur yurongnerie. Mais la maniere de viure doit estre beaucoup plus chaude en la basse, qu'en la haute Allemaigne, d'autãt que celle-là decline plus du costé de Septentrion, & celle-cy s'estend d'auantage vers Orient. Au Royaume de Boheme qui est assis au milieu de la Germanie, il faut que la façon de viure tienne le miran entre les deux. La façon de viure des Allemans.

Les habitans de Dannemarch, de Suede, de Nouergue, & des païs limitrophes, les Polonois, Moschouites & tous leurs adherans, selon qu'ils approchẽt plus ou moins du Nord ou du Leuant, doiuent garder vne façon de viure correspondante. Des natiõs contigues de la Germanie.

Les Hongrois, Esclauons, Vualachiens, & Thraciens qui tirent vers Orient, & s'aduancent vers Midy, demandent vne maniere de viure rafraichissante. Des Hongres & de leurs attenans.

Les Grecs qui regardẽt l'Asie du costé d'Orient, & l'Afrique du costé du Midy, requierent vn regime de viure encore plus refrigeratif; mais non pas tant les Albanois, Mace- Des Grecs.

doniens, & Thessaliens, que ceux d'Achaie, ceux des Isles d'Euboë ores nommee Negreponte, & le Peloponese, dite auiourd'huy la Moree, & de Crete maintenant appellee Cádie, qui est directement assise au Midy. Voilà comme il se faut gouuerner en l'Europe, qui est la partie du mõde de tout temps appellee la Chrestienté ; bien que maintenãt en Thrace, Grece & aux enuirons, nostre Religion y soit abolie par la tyrãnie du Turc, qui a planté la sienne superstitieuse & pernicieuse.

Comment il se faut gouuerner en l'Asie, l'Afrique, & l'Amerique.

CHAP. IX.

Pourquoy l'Asie a esté tãt renommee.

L'ASIE a jadis esté la plus fameuse partie du monde apres l'Europe, par le moyen des Monarchies des Perses, Medes, Assyriens, Babyloniens & autres. Et principalement à cause que l'Escriture saincte en fait souuent mention. Car Dieu y crea le premier homme, qui par Satan y fut seduit & asseruy : puis apres par IESVS-CHRIST racheté & affranchy : Tellement que ce qui est traicté en l'ancien Testament, est quasi tout aduenu en l'Asie. Elle est de tous costez enuironnee de la Mer, hors-mis en la partie qui est annexee à l'Europe, & celle qui est iointe à l'Afrique entre la Mer rouge & Mediterranee. L'Asie est distinguee en maieure & mineure.

'Asie mineure.

La petite Asie, où estoient jadis Troye la

grande tãt renommee par tout, Pergame ville celebre d'où Galien fut natif, & Cos patrie d'Hippocrate, est vne region bien temperee, principalement au milieu. Car en Esté & en Hyuer on y apperçoit vne mediocre temperature, & encore dauantage au Printemps & en Automne, comme tesmoigne Galien au chap. 13. du 2. liu. de la santé, & sur l'Aph. 14, du 3. liure. Sa temperature.

A raison qu'elle est situee quasi au mitan du monde, entre l'Europe, l'Afrique & la grande Asie. Sa situation

Pour ceste cause il est expedient en ce païs là, d'vser d'vne maniere de viure temperée. Combien qu'il ne nous chaille comment s'y gouuernent maintenant les Turcs ennemis iurez des Chrestiens, qui par leur tyrannie, ont reduit sous leur obeyssance ceste belle contree, appellee auiourd'huy Natolie, qui comprend en soy, Phrygie, Mysie, Lydie, Carie, Æolie, Ionie, Doride, & a au Nord Pont & Bithynie; au Ponant le Propontide auec l'Hellespont & l'Archipelague: au Midy la Mer Rhodienne: & au Leuant le pays de Galatie, Pamphylie, Lycie, & plus auant Cappadoce, Armenie, & Cilicie. Et est enuironnee de Lesbos, Chios, Icarie, Samos, Cos, Rhode, Chipre, & plusieurs autres Isles. La maniere de viure des habitãs de la petite Asie.

Les nations de la grande Asie bien qu'elles soient Orientales, si elles tirent vers Septentrion, comme les Pontiques, Colchiens, Sarmates ou Tartares, & Scythes, doiuent garder vne maniere de viure chaude. Mais celles qui De la grãde Asie.

approchent du Midy, comme les Syriens, Iuifs, Mesopotamiens, Babyloniens, Medes, Hircaniens, Parthes, Perses, Carmaniens, Indiens & Arabes, ont besoin d'vser d'vne maniere de viure rafraischissante.

La forme de l'Afrique Ce qui l'a rendue celebre.

L'Afrique seroit vne Isle, n'estoit qu'elle est conioin te par vne certaine pointe à l'Asie, entre le païs de Iudee & d'Ægypte. En icelle estoit la florissante cité de Carthage, iadis si grande, si puissante & si oppulente, qu'elle tenoit les Grecs en crainte, auoit les Siciliens pour subiects, & les Espagnes presque sous son obeïssance, & donnoit terreur à Rome. Elle fut ruinee par les Romains, puis rebastie si magnifique qu'elle ne deuoit guere à son antiquité en grandeur. Depuis a esté reprise & destruite tellement par les Arabes, qu'elle est auiourd'huy extremément pauure & miserable: Partant vn vray miroüer de l'inconstance des Seigneurs de ce monde.

La maniere de viure des Africains.

Il n'y a auiourd'huy en Afrique que ceux qui sont sous l'Empire du Prestre Iean qui fassent profession de la religion Chrestienne.

Les Africains, comme les Ægyptiens, Numidiens, Lydiens, Carthaginois, Guineens, Nubiens, Abissinniens, Æthiopiens ou Noirs & Maures ou Barbares, doiuent garder vne maniere de viure fort refrigeratiue, pource qu'ils regardent de prés le Midy.

Quand & par qui l'Amerique a esté cogneuë.

L'Amerique fut auprime descouuerte l'an 1492. par Christophle Colomb Geneuois, enuoyé de la part du Roy de Castille, pour ce faire. Et depuis plus amplement recogneuë

par Americ Vespucce Florentin, duquel elle porte le nom. Sa figure est semblable à deux Isles accouplées par le milieu d'vn petit destroit de terreferme, dont l'vne qui compréd la nouuelle France, la nouuelle Espagne, la Floride, & autres terres depuis n'agueres descouuertes tire vers Septētrion: & l'autre qui contient le Peru, le Bresil & plusieurs autres pays, tend vers Midy. Or jaçoit que toute l'Amerique soit Occidentale, si est-ce qu'en la partie Meridionale on doit vser d'vne maniere de viure plus froide, & en la Septentrionale plus chaude.

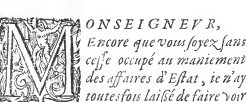
La figure & situation de l'Afrique.

La maniere de viure des habitans de l'Amerique



LE GOVVERNEMENT REQVIS EN CHACVNE SAISON.

A MONSEIGNEVR DE FRESNE, BARON DE VERET, LA FERTE, LA SALLE, &c. CONSEILler du Roy en ses Conseils d'Estat & des finances, & Secretaire de ses Commandemens.



ONSEIGNEVR,

Encore que vous soyez sans cesse occupé au maniement des affaires d'Estat, ie n'ay toutesfois laissé de faire voir ce mien liure au public sous la splendeur de vostre nom, esperant que quand vous voudrez donner relasche à vostre esprit, vous l'employerez tres-volontiers à en faire lecture, tant pour le plaisir que vous y prendrez, que pour le profit que vous en tirerez. Car ie croy qu'il n'y a personne, s'il n'est ennemy de sa propre nature, qui ne trouue delectable & vtile, ce qui touche la conser-

uation de sa santé, Deux causes m'ont incité à vous presenter ce Gouuernement, l'vne qu'il a besoin comme les autres, d'vn parrin redouté, pour le defendre contre les mesdisans : l'autre qu'il portera fidele tesmoignage à la posterité, que son autheur aura tousiours esté,

MONSEIGNEVR,

Vostre tresf-humble seruiteur, & fidele Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE SIXIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comme il faut diuersifier la maniere de viure, selon la diuersité des saisons.

CHAPITRE I.

D'où prouient la reuolution des quatre saisons.



OMME la vicissitude continuelle du iour & de la nuict, procede du tour que fait ordinairement le Soleil en 24. heures, d'Orient en Occident, par le rauissement du premier mobile: ainsi la reuolution perpetuelle des quatre saisons prouient du cours qu'il fait en vn an de son propre mouuement, d'Occident vers Orient, à l'entour du Zodiac, qui contient douze signes, six du costé Septentrional, appellez le Belier, le Taureau, les Gemeaux, l'Escreuisse, le Lyon & la Vierge : & six du costé de Midy, nommez la Balance, le Scorpion, l'Archer, le Capricorne, le Verseau & les Poissons. Car le Soleil qui tourne sans cesse autour de la terre, par le mouuement rapide du premier Ciel, en

Comme le Soleil cause iour & la nuict.

passant sur nostre hemisphere, cause le iour, par le moyen de ses rayons lumineux qu'il darde directement sur nous : & en se retirant en l'hemisphere opposite entreuient la nuict, à raison que l'ombre de la terre nous priue de sa lumiere, de sorte que nous n'en iouyssons plus, que par le moyen de la Lune, qui comme vn miroir poly en reçoit la clarté, qu'elle nous renuoye de nuict ça bas, le Soleil absent & esloigné d'elle. Mais le cours annuel que fait le Soleil de son propre mouuement, par les douze signes du Zodiac, dans la ligne ecliptique, cause les diuerses saisons de l'annee, en rendant les iours quelquefois plus longs que les nuicts, quelques fois plus cours, & quelquefois égaux. Car d'autant que le Soleil marche tousiours de biais autour d'vn cercle oblique, qui embrasse tout le Ciel, comme vne ceinture accrochee en escharpe, tantost il s'approche, tantost il s'esloigne de nous, sans s'arrester iamais en vn mesme endroit. Par ce moyen il apporte diuerses alterations en l'air, qui est naturellement subject à receuoir les impressions & influences des corps celestes. Car le Soleil eschauffe, & desseche par sa chaleur : La Lune au contraire refroidit & humecte. Partant durant les lõgs iours l'air est rendu chaud & sec, pour la longue demeure que fait le Soleil sur nostre horizon : & durant les cours iour, l'air est froid & humide, pource que la Lune domine plus longuement que le Soleil : Et quand les iours & les nuicts sont égaux, l'air est temperé, pource que l'vn regne autãt que l'autre.

Comme le Soleil cause les saisons diuerses.

L'air reçoit aussi les grands changemens en ses qualitez par les eclypses du Soleil & de la Lune. Les autres planettes, & les estoilles fixes, & principalement les Pleïades, Hiades, la Canicule, le Chien, l'Arcture, & l'Orion, à leur leuer & coucher, alterent aussi & changent merueilleusement l'air, & les corps inferieurs, comme Ptolomee le monstre au chapitre huictiesme du premier liu. du iugement des astres. Et Pline au deuxiesme liure chapitre 39. Mais ie laisse là pour le present toutes les autres estoilles errantes & fixes, qui par leurs aspects & influences produisent diuers effects en l'air: m'arrestant seulement aux deux grands luminaires que Dieu fit au commencemẽt, à sçauoir le Soleil pour gouuerner le iour, & la Lune pour auoir domination la nuict, comme tesmoigne Moyse au 1. chapitre de Genese.

Pourquoy on a diuisé l'an en quatre saisons.

Les anciens ont remarqué durant que le Soleil accomplit la course de sa carriere, quatre changemens signalez en l'air, qui se font par le moyen de l'egalité & inegalité des iours & des nuicts. C'est pourquoy ils ont diuisé l'an en quatre temps, que nous appellons autrement saisons, le Printemps, l'Esté, l'Automne, & l'Hyuer : lesquels sont distinguez par deux Equinoxes, dont l'vn eschet au Printemps, & l'autre en Automne ; & deux Solstices, vn qui arriue en Esté, & l'autre en Hyuer.

Que c'est qu'Equinoxe.

Equinoxe est vne égalité entre le iour & la nuict, qui aduient par tout le monde quand le Soleil est sous la ligne de l'Equateur.

Le premier Equinoxe eſt celuy du Printẽps au mois de Mars, quãd le Soleil eſt ſur le premier poinct du ſigne du Belier. Car il ſe leue ſur l'horizon à ſix heures, & ſe couche à ſix. L'Equinoxe du Prinemps.

L'autre Equinoxe eſt celuy d'Automne au mois de Septembre, quand le Soleil entre au ſigne de la Balãce. Car il demeure douze heures ſur noſtre horizon & douze deſſous. L'Equinoxe d'Autõne.

Solſtice vaut autant à dire comme ſtation du Soleil, pource que le Soleil eſtant paruenu iuſques à ce poinct là, ſemble s'arreſter, pource qu'il ne peut plus approcher, ou s'eſloigner de nous. Les Grecs l'appellent Tropique du mot βραχὺ qui ſignifie deſtour, pource que le Soleil alors remonte, ou redeſcend. Que ſignifie Solſtice.

Se Solſtice d'Eſté eſchet au mois de Iuin quand le Soleil entre au premier poinct du ſigne du Cancre, & pource qu'il eſt alors eſleué en l'Apogee au plus haut lieu de ſon epicycle, il fait le plus long iour, & la plus courte nuict de l'annee. Le Solſtice d'Eſté.

Le Solſtice d'Hyuer aduiẽt au mois de Decembre, quand le Soleil fait ſon entree au ſigne de Capricorne : & d'autant qu'il eſt alors deſcendu de ſon Perigee ou plus bas eſtage, il fait le plus court iour, & la plus longue nuict de l'annee. Pour ceſte cauſe les anciens ont appellé le Solſtice hyuernal, *bruma*, comme qui diroit ἦμαρ τρόπης, c'eſt à dire, court iour. Le Solſtice d'Hyuer.

Au ſolſtice d'Eſté, le Soleil eſt treſ-ardent & tres-vigoureux, à cauſe qu'il eſt plus proche de noſtre Zenit, qu'il darde ſes rayons preſque à plomb ſur noſtre reſte. Mais au Sol- Pourquoy les ſaiſons ſont differentes en tẽperature.

ſtice d'Hyuer, pource qu'il eſt plus eſloigné du Septentrion, & qu'il eſpard obliquement ſes rayons, ils ont moins de force, dont vient que nous ſentons le froid. En l'vn & l'autre Equinoxe le Soleil n'eſt pas ſi prés de noſtre teſte qu'au Solſtice d'Eſté, ny ſi loing auſſi qu'au Solſtice d'Hyuer, mais eſt iuſtement entre-deux, & ſi les rayons frappent moyennemẽt la terre ny trop à plomb, ny trop obliquement, dont s'enſuiuent des effects tẽperez entre le chaud & le froid. Voilà pourquoy les ſaiſons de l'annee ſont de tẽperature differente, comme nous monſtrerõs cy apres particulierement. Et ne faut point douter que nos corps ne deuiennent tels, qu'elles ſont. Car le temps chaud nous eſchauffe, le froid nous refroidit, le ſec nous deſſeche, & l'humide nous humecte. De là viẽt qu'en chaque ſaiſon, diuerſe humeur abonde au corps.

Pourquoy il faut viure autrement en vne ſaiſon qu'en vne autre.

Puis dõc qu'il eſt beſoin de changer le regime ſelon le changement des complexions, & la varieté des humeurs qui ſont exceſſiues au corps, (comme nous auons declaré ailleurs) il eſt neceſſaire pour entretenir ſa ſanté, de diuerſifier la maniere de viure, ſelon la diuerſité des ſaiſons. Car vne meſme façon de viure, ne peut eſtre conuenable en tout temps.

Comment il ſe faut gouuerner au Printemps.

CHAP. II.

Deſcription allegorique du Printẽps.

ENTRE les ſaiſons de l'année le Printẽps tient le premier rang. C'eſt pourquoy

* Apollon luy fait tous les ans ceſt honneur, randant par l'Vniuers, de le viſiter le premier, prenant la route de ſa carriere vers Septentrion, pour s'acheminer en noſtre quartier. Le Prince *Latonien n'eſt pas ſi toſt entré en ſa premiere maiſon, que le mignard * Zephyre doucement ſouſpirant, vient * baiſotter ſa Flore. La belle Nymphe bien paree, & brauement veſtuë d'vne robbe verte, toute pleine de broderie, façonnee d'vn admirable artifice, quant & quant ſe preſente auec vne face riante, pour faire hõmage à ſon Roy, & pour receuoir gracieuſement ſon cher amy. La pompe eſt ſi grande, que les champs où ils s'entrebaiſent, ſont tous couuerts de tapis fleuronnez de mille & mille fleurs, enrichis de l'eſmail de leurs viues couleurs. Pour cõbler le triomphe, les chantres aiſlez, rangez par eſcadrons, en lieu de haut-bois, de clairons, & de trompettes, font retentir tout l'air du bruit des accords fredonnez de leur melodieuſe muſique. Amour tandis voyant les oyſeaux en ſi gaye humeur, maugré la froideur des plus humides nuës s'en va les enflammer. De là elle deſcend dans la mer iuſques au cẽtre des eaux, eſchauffer les poiſſons. Puis Cupidon errant çà & là par les forests deſertes, tire de ſon arc apres les ſangliers & les cerfs. Meſme parmy les citez fait ſentir aux hõmes & aux femmes la fureur de ſes traicts ineuitables, en leur embraſant le cœur d'vne flamme amoureuſe, qui les tourmẽte ſi fort, que pour ſoulager leur martyre, ils ſont contraints d'eſteindre ce feu par doux embraſſemens, & en

touchant ſa preeminẽce & beauté.

* Le Soleil fils de Latone.

* C'eſt vn vent tẽperé qui vient d'Occidẽt.

* C. ſoufflet ſur la terre mere des fleurs.

ce faisant de multiplier le monde de leur feconde semence.

Le regne du Printéps

Le Printemps dure tant que Phœbus ait passé les trois premiers signes Septẽtrionaux du Zodiaque, le Belier, le Taureau, & les Gemeaux. De sorte qu'il contient trois mois, vne partie de Mars, Auril, & May entiers, & vne partie de Iuin. Combien que nos Medecins anciens ne l'ayent estẽdu que iusques à ce que les Pleïades se leuent le matin, enuiron le huict ou dixiesme iour de May. Mais ie suis d'aduis auec les Astronomes de le mesurer plustost selon le cours du Soleil, le faisant regner tant que le Roy des astres ait acheué entierement le premier quartier de l'annee.

Son commencemẽt.

Sa fin.

Le Printemps commence en l'Equinoxe quand le Soleil fait son entree au Belier, & finit au Solstice d'Esté, lors qu'il entre en l'Escreuisse.

La lõgueur des iours du Printemps.

Or iaçoit qu'en l'Equinoxe du Printemps les iours soient égaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Esté, ils croissent peu à peu, à mesure que les nuicts decroissent. Car en Mars les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Mais en Auril ils ont treize heures, & les nuicts onze. En May quatorze heures, & les nuicts dix. En Iuin quinze heures, & les nuicts neuf. Tellement que nous voyons les iours agrandir, & les nuicts apetisser fait à fait que le Soleil monte d'vn signe plus bas, en vn plus haut.

Les signes du Printemps.

Entre les signes du Printemps, le Belier est plus humide que sec. Le Taureau est chaud &

humide, toutesfois temperément. Es Gemeaux la chaleur surpasse l'humidité.

Le premier signe a esté par les anciēs nommé le Bellier, par ce qu'il hurte de ses cornes la borne de l'an nouueau, d'autant que le Soleil (comme dit Macrobe) vient à recouurer sa force, & desployer viuement ses rayons au milieu de Mars. Ioint que les doux effects du Soleil de Mars, sont proprement comparez au mouton, animal doux, & de naturel gaillard. Que signifie le nom de Bellier.

Ils ont appellé le second signe le Taureau, pour ce que la terre deschargee de la rigueur de l'Hyuer, & destrempee par l'humide benignité du mois de Mars, est propre alors à estre cultiuee, de sorte qu'il est temps d'accoupler les bœufs à la charruë, pour la labourer. Du Taureau

Ils ont dōné le nom des Gemeaux, ou Bessons au troisiesme signe, à cause de l'accroissement & multiplication des biens qui germēt & s'entretiennent. Des Gemeaux.

Les Pleïades sont au derriere du Taureau, & les Hyades à la teste, laquelle se voit au signe des Bessons. Les Pleïades sont sept estoilles pres du genoüil du Taureau, que les Latins appellent *Vergiliæ*, & les Frāçois la Poussiniere. Le Sieur de la Violette la nomme la glousſante poulle, qui sept poussins esclos par le ciel tousiours roule. Les Pleiades.

Les Hyades, c'est à dire pluuieuses, sont cinq (les autres disent sept) estoilles esparses au front du Taureau. Les Poëtes ont feint que c'estoient les Nymphes de Bacchus. Elles renuersent souuent l'esperance du laboureur Les Hyades

& du vigneron. Car quand elles se leuent, le Soleil se trouuant à l'opposite,& que la Lune s'y rencontre, si d'autres planetes d'auenture n'entreuiennẽt és signes chauds & secs pour s'y opposer,il s'en ensuit force pluyes qui gastent le plus souuent les bleds & les vignes. Si que de temps en temps on a remarqué à la queuë du Printemps,certains iours dãgereux & redoutables pour les biens de la terre. Le vulgaire coustumierement accuse les iours de S. George, S. Marc, S. Croix, & S. Medard, ignorãt que les sinistres aspects de ces estoilles en sont cause, d'autant que leur froideur eclipse la chaleur du Soleil.

La nature du Printẽps

Le Printemps est de nature chaud & humide: combien que ces deux qualitez soient tellement moderees en luy, qu'il ne paroist ny en l'vne, ny en l'autre aucunement excessif durant sa constitution naturelle. Et pour ceste cause on tiẽt qu'il est temperé en toutes qualitez. Car d'autant qu'il est entre l'Hyuer qui est froid & humide, & l'Esté qui est chaud & sec, nous voyons son temperament estre moyen entre les extremitez, comme tenant de l'vne & de l'autre saison. Aussi sentõs nous le vent qui souffle d'Occident sur la terre durant son regne estre si temperé, qu'on ne se pourroit plaindre qu'il soit ny trop chaud, ny trop froid, ny trop sec, ny trop humide. En ce tẽps-là nous apperceuons pareillement le sang, qui est temperément chaud & humide, abonder au corps.

Ap9. du 3. liu.

C'est pourquoy Hippocrate maintient que le Printemps gardãt sa constitution naturelle

est tres-

est tres-salubre, & moins dangereux que les autres temps de l'année. Car iaçoir qu'au Printemps il y atriue beaucoup de maladies, si est-ce que la pluspart ne prouiennent pas de luy, ains des mauuaises humeurs que les saisons precedētes onr engendrees au corps, lesquelles fonduës par sa benigne chaleur, Nature veut pousser dehors, à fin de se despestrer des ennemies de sa santé. Comme la manie, la melancholie, l'epilepsie, la squinancie aduiennēt souuent au Printemps, mais elles tirent leur origine d'humeurs melancholiques que l'Automne a produit auparauant. La distillation du cerueau par le nez, le rheume & la toux suruiennent en mesmes temps, mais elles procedent d'humeurs phlegmatiques amassées durant l'Hyuer, & cachées au fonds du corps, pour la froidure de l'air qui nous enuironne, puis espanduës du cētre à la circonference par la chaleur du Printemps. Tellement qu'à proprement parler celles-là sont maladies Automnales, & celles-cy Hyuernales.

Les maladies du Printemps.

Aph. 20. du 1. liu.

Il y a encores d'autres maladies familieres au Printemps, comme les dartres, roignes, galles, tubercules, gouttes, mais elles sont toutes sans peril, & (qui plus est) cause de santé, parce que venans à naistre, le fonds du corps est nettoyé des mauuaises humeurs transportées des parties nobles au cuir. Pareillement le flux de sang ordinaire au Printemps, en euacuant l'abondance & le vice des humeurs, couppe chemin à vne infinité de maladies. Parquoy le Printemps est la plus salubre saison de l'annee. Car s'il trouue quelque corps doüé de bons

humeur, il le contregarde en santé, sans rien changer de sa propre nature. Au contraire l'Esté, l'Automne & l'Hyuer, bien qu'ils rencontrent vn corps pur & net, si ne laissent-ils de l'infecter d'humeur bilieuse, melancholique, ou pituiteuse.

Mais si le Printemps sort hors des limites de sa temperature, il est maladif aussi bien que les autres saisons, comme tesmoigne Hyppocrat. Car si l'Hyuer est sec & boreal, & le Printemps pluuieux & austral, il suruient necessairement en Esté force fiéures aiguës, ophthalmies, dysenteries, principalement aux femmes & aux hommes qui sont de nature humides. Et si l'Hyuer est doux, austral & pluuieux, & le Printemps sec & boreal, les femmes grosses qui doiuent enfanter au Printemps, pour legere occasion accouchent auant terme : & celles qui portent leurs enfans à terme, ne les gardent guere. Si d'auenture ils viuent, ils sont debiles & maladifs. Car les corps rendus humides, mols & laxes par la clemence de l'Hyuer, reçoiuent aisément aux parties interieures la froideur de l'air ambient, de sorte qu'il ne se faut point estonner si les enfans qui auoient esté desia longuement accoustumez à la chaleur de l'air, estans viuement frappez du froid, meurent au ventre de leur mere, ou incontinent apres leur naissance, & ceux qui viuent sont langoureux, attendu qu'ils ne peuuent supporter pour leur foiblesse vn si soudain changement en vn contraire.

Aph. 11. du 3. liu.

Apho. 12. du 3. liu.

Aduis pour se preseruer des maladies du Printemps.

Pour se garantir de beaucoup de maladies qui arriuent ordinairement au Printemps, à

cause des grosses humeurs qui ont crouppy durant l'Hyuer au corps, qui s'esmeuuent aussi-tost qu'elles sont renduës fluides par la chaleur printaniere: toute personne curieuse de sa santé, doit en ceste saison mander expres vn Medecin bien capable, pour aduiser si le sang, ou la pituite, ou la melancholie est redondante au corps, afin d'en faire de bonne heure euacuation, ou par phlebotomie, ou par medicaments phlegmagogues, ou melanogogues, ordonnez en la quantité & en la maniere qu'il iugera estre conuenable, apres auoir preparé le corps & les humeurs comme il appartient.

Au surplus le Printemps bien temperé demande vn regime de viure correspondant à sa constitution naturelle. S'il est froid au commencement, il faut vser d'vne maniere de viure semblable à celle d'Hyuer. S'il est sur la fin excessif en chaleur, il est besoing de se gouuerner en son viure comme en Esté. On doit vser au printemps de chair de veau & de chevreau: Et laisser le rosty pour manger du bouilly. Les oyseaux en ce temps-là sont autant insalubres, que desplaisans au goust, pource qu'ils sont alors addonnez à procreation. Les poissons qui hantent les pierres, & les œufs mollets sont bons. La cichorée, le houblon, & les asperges, & autres herbes semblables sont propres. Aussi sont les raisins de damas. Il ne conuient au Printemps mãger tant qu'auions de coustume en Hyuer: mais il faut en recompense boire quelque peu dauantage, & mettre plus d'eau en son vin. Le vin d'Ay

Regime de viure propre au Printéps.

Gal. sur l'Aphor. 15. du liu.

surpasse en ce temps-là tous les autres vins. Il suffit de dormir la nuict sept heures. Il est expedient de prendre quelque leger excercice au matin, comme d'aller maintenant à cheual, tantost à pied, de ioüer quelquesfois à la paulme. La saison inuite à passer ioyeusement son temps, à chanter, à sonner des instrumens, à visiter ses amis, à se pourmener aux chams, & à prendre plaisir de voir la verdure, & la varieté des viues peintures des bois, des prez & des campaignes, & à contempler les naifs tableaux de la braue Flore, & à ouyr les menestriers aislez, & à s'amuser par fois à lire choses plaisantes, en se reposant sous l'ombrage des arbres feüilleux, proche de quelque fontaine ou riuiere. Il n'y a saison aussi plus propre que le Printemps, pour s'esbatre auec la belle Venus.

Comment il se faut gouuerner en Esté.

CHAP. III

Descriprion allegorique de l'Esté, touchant son excellence, & vtilité.

IL ne faut point douter que l'Esté ne surpasse en perfection toutes les autres saisons. Car bien que le Soleil soit pere des quatre temps de l'année, si est-ce que l'Esté luy touche beaucoup de plus prés, que ses autres enfans. De là vient qu'il reçoit plus de force & de vigueur de ses rayons ardens; & si ressemble mieux à son pere, que ne fait son aisné, & ses cadets. La terre auroit inutilement porté des fleurs, si l'Esté n'en produisoit des fruicts,

& n'amenoit à perfection ce que le Printemps a commencé. L'humeur que le printemps departit à la terre, pour espoindre les fleurs, languit tousiours en séue, & ne se meurit point, sans la force de l'Esté. C'est luy qui du Printemps, & de la belle Flore accōplit les amours. La braue Dame en vain auroit esté aymée de ce gay iouuenceau, si l'Esté plus robuste ne la rendoit plus feconde. L'Esté a pris * Cerés pour sa tres chere espouse. De sa viue chaleur, il luy eschauffe le sein, & la couronne d'espics. Si que par son moyen elle nous produit le bled pour substanter nos corps. Par sa chaleur, * Bacchus nous donne le bon vin, pour resiouyr l'esprit. Et si * Pomone encore, pour nostre contētement nous presente des fruicts, qui sont par sa chaleur paruenus à maturité. C'est (pour dire en vn mot) nostre pere nourricier, & nostre pouruoyeur, qui de tous biens nous fournit à foison, en versant sur nos chāps * la corne d'Amalthée.

La Deesse des bleds.

Le Dieu du vin.

La Deesse des fruicts.

* Abondance de toutes choses.

L'Esté regne autant que le Soleil arreste és trois derniers signes Septentrionaux, l'Escreuisse, le Lyon & la Vierge. Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Iuin, Iuillet & Aoust entiers, & vne partie de Septembre. Vray est que nos Medecins luy donnent quatre mois de durée, l'estendant depuis le leuer des Pleïades, iusques au leuer d'Arcture. Mais i'ayme mieux suyure les Astronomes, qui assignent le commencement de l'Esté au Solstice, quand le Soleil faict son entrée au Cancre : & le milieu, quand il est au Lyon : & la fin, quand il sort de la Vierge, pour entrer

Le regne de l'Esté

Le commencement.

Le milieu.

La fin de l'Esté.

en l'Equinoxe Automnal, au ſigne de la Balance.

La longueur des iours d'Eſté.

Et combien qu'au Solſtice d'Eſté les iours ſoient les plus longs de l'année, & les nuicts les plus courtes, ſi eſt-ce que de là en auant les iours decroiſſent, & les nuicts croiſſent peu à peu, iuſques à l'Equinoxe de l'Automne, où ils ſont égaux. Car en Iuin les iours ont quinze heures, & les nuicts neuf: mais en Iuillet les iours n'ont plus que quatorze heures, & les nuicts dix. Et en Aouſt que treize heures, & les nuicts onze. En Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant. Si bien que nous apperceuōs manifeſtement les iours accourcir, & les nuicts allonger, à meſure que le Soleil deſcend d'vn plus haut ſigne en vn plus bas.

Les ſignes d'Eſté.

Entre les ſignes d'Eſté le Cancre eſt plus chaud que ſec. Le Lyon eſt tres-chaud & tres-ſec: En la Vierge la ſechereſſe ſurmonte la chaleur.

La ſignification du Cancre.

Le premier ſigne eſt nommé Cancre, pource que le Soleil alors commence à reculer comme vne eſcreuiſſe. Car eſtant au plus haut de ſon epicycle, il commence à gauchir, & à deſcendre en bas: Le ſecond ſigne eſt appellé

Du Lyon.

Le Lyon, pource que le Soleil alors eſt roux & ardent, comme vn Lyon: Et le troiſieſme,

De la Vierge.

La Vierge, à cauſe que la terre bruſlée de l'ardeur du Soleil, commence à deuenir ſterile, & à ne plus produire.

La Canicule.

Le Soleil entrant au ſigne du Lyon, la Canicule commence à paroiſtre, & ſi toſt qu'il eſt entré au premier degré, on apperçoit le Chien,

quia dixhuict estoilles. La Canicule est appel- lées des Grecs *Sirios*, à cause de sa grande chaleur & seicheresse, & *procyon*, c'est à dire auantchien, tant pource qu'elle est assise en la partie de deuant dans la gueule du Chien; que pour ce qu'elle se leue vn iour entier deuãt le Chien. Car elle se leue (dit Pline) le seiziesme, & le Chien le dix-septiesme iour de Iuillet. Durant que la Canicule faict son cours en l'espace de six sepmaines aux iours qu'on appelle Caniculaires, elle augmente & renforce l'ardeur du Soleil par ses aspects, desquels elle nous faict bien sentir les effects, excitant force maladies dangereuses, qui procedent d'extréme chaleur. Encore que pour adoucir l'ardente chaleur de ceste saison, Dieu ait donné certains vents Septentrionnaux fort doux, appellez *Etesies*, c'est à dire anniuersaires, pource qu'ils se leuent reglément tous les ans au leuer de la Canicule, & continuent l'espace de six sepmaines à souffler, commençans ordinairement à trois heures du matin, & s'arrestans au soir. Les Champenois neantmoins appellent le temps Caniculaire *Airnu* quasi *air nul*, comme s'il n'y courroit point de vent durant qu'il regne; iaçoit qu'aucuns ayent opinion que l'vsage de ce mot soit plustost venu du iour sainct Arnoul, qui est le 18. de Iuillet.

Le Chien.

Les Etesies

Le temps d'Arnu.

Durant les longs iours le Soleil demeure si longuement autour de nostre hemisphere, & si approche si pres de nostre teste, qu'il eschauffe & desseche extremement l'air, en dardant ses rayons à plomb sur la terre. Voyla pourquoy l'Esté est de nature chaud & sec. Sa

Le temperament de l'Esté.

Les Effects de l'Esté.

chaleur accompagnée de ſeichereſſe ouure les pertuis du corps, & entrant dedans tire hors par ſa ſubtilité, non ſeulement les humeurs qui ſont entre cuir & chair, qu'elle reſoult en ſueurs: mais auſſi les eſprits qui contiennent la chaleur naturelle, dont depend la force corporelle. Par ce moyen l'Eſté affoiblit merueilleuſement la perſonne, en diminuant ſa naïfue chaleur. D'auantage en rendant le ſang exceſſiuement chaud & ſec, il engendre abondãce de cholere au corps, de laquelle procedent force maladies dangereuſes. Car les fiéures continuës, & les ardentes, & les tierces, & toutes autres affections contre nature qui prouiennent de cholere, comme les vomiſſemens excitez de la bile qui monte hault, & les cours de ventre prouenans de la bile qui fluë en bas, ſont les propres maladies d'Eſté. Il y arriue pareillement en Eſté des ophthalmies, & des douleurs d'aureilles, qui prennent leur origine de la teſte remplie de ſuperfluitez, qu'elle deſcharge tantoſt ſur vne partie, tantoſt ſur l'autre. Il aduient auſſi des vlceres à la bouche, par l'acrimonie de l'humeur bilieuſe.

Les maladies d'Eſté

Aph. 22. du 3. liu.

Aduis pour ſe preſeruer des maladies d'Eſté.

Pour obuier à toutes ces maladies, ie conſeille à ceux qui en ont la commodité, de ſe retirer durant les grandes chaleurs d'Eſté, en quelque lieu frais & ombrageux, dans des bois opaques, où il y ayt de belles fontaines ou riuieres, & celebrer là ſolennellement la feſte S. Arnoul, par l'eſpace de ſix ſepmaines, en paſſant ioyeuſement le temps à voir tous les iours les merueilles de nature, à ouyr la plaiſante

musique des chantres aiflez, à sentir la suauité des plantes odoriferantes, à prendre gaillardement sa refection sous le feuillage des arbres touffus, à humer doucement l'air fraicheler, & à receuoir continuellement le gracieux baiser d'vn petit vent ioly; tandis que les faucheurs pantelans & de chaud & de peine, tondent les cheueux de la plaine, & que les barbieres de Cerés trauaillent iusques à la sueur, à luy coupper son poil. Ie souhaite à chacun de mes amis vn paradis terrestre semblable à celuy de Chanteloup, pour y aller tous les ans estiuer. Ceux qui n'ont point moyen de ce faire, pour le moins choisiront quelque chambre basse bien fraiche, pour leur demeure ordinaire, & euiteront tant qu'ils pourront l'ardeur du Soleil.

Au surplus il se faut nourrir en Esté de viandes froides & humides, vser de chair de veau, de chéureau, de poullets & de pigeonneaux, plustost boüillie que rostie. Le frequent vsage de laictuë, pourpier, endiue, ozeille & autres herbes raffraichissantes tant en potage, qu'en salade est tres-salubre. Il faut assaisonner la viande de verius, vinaigre, ius de citrons ou d'oranges, & quitter là toutes les espiceries. On peut hardiment vser de framboises, fraizes, cerises, prunes de damas, pommes de rambour, poyres de roussélet, & d'autres fruicts nouueaux de bon suc, moyennant que ce soit en temps & heure. Il n'y a point de danger aussi d'vser quelquesfois de melons & de concombres. Regime conuenable à l'Esté. Apho. 18. du 1. liu.

En Esté il faut encores moins manger qu'au

Printemps, pource que l'estomach digere les viandes à peine, d'autant que la chaleur naturelle est petite: mais il conuient en recompense manger plus souuent, pour restablir les forces dissipees par la chaleur externe. Si bien qu'il est besoin de faire pour le moins quatre repas, aux plus fraisches heures du iour, si la commodité le peut permettre. Mais comme on doit peu manger à la fois, ainsi en doit-on boire dauantage. Car la raison veut qu'on augmente la boisson, autant qu'on rongne la portion du manger. Le petit vin verdelet auec force eau est propre en Esté. Le vin de coing est singulier par les extremes chaleurs à gens de legere taille. Quant à l'exercice, il s'en faut passer lors, ou en prendre bien peu, & au matin. Il n'est pas bon aussi de bander par trop son esprit alors aux graues affaires. Il est expedient de dormir de nuict enuiron l'espace de sept heures. A ceux qui ne peuuent prendre repos la nuict, sera permis de se recompenser sur le iour ou dormir apres midy vne heure ou deux. Il ne se faut pas souuent esbatre au jeu des dames rabatues. Au demeurant il n'y a rien plus commode pour la santé, que de se baigner soir & matin en vne belle riuiere durant les grandes chaleurs.

Comment il se faut gouuerner en Automne.
CHAPITRE IV.

COMBIEN que l'Automne ait iuste occasion d'estre triste, voyant que le Soleil

son pere l'abandonne pour aller faire vn long voyage en estrange païs: & que la terre sa mere de dueil qu'elle en porte, a ses blonds cheueux tondus, sa braue perruque couppée, son vif teint terny, son beau visage flestry, & sa face riante changée en mine refrongnée: si est-ce qu'il y a bien du subiect en son endroit de se consoler, & de passer ioyeusement son temps auec son espoux Bacchus, ayant par son amour enfanté le vin, qui resiouyt le cœur; & par l'ayde de Pomone engendre force fruicts qui apportent tant de contentement.

Description allegorique de l'Automne contenāt sa tristesse, & sa resiouyssance.

L'Automne regne autant que le Soleil demeure à galoper par les trois premiers signes Meridionaux, la Balance, le Scorpion, & l'Archer: Tellement qu'il contient trois mois, vne partie de Septembre, Octobre & Nouembre entiers, & vne partie de Decembre. Il commence quand le Soleil entre au Trebuchet, & finit lors qu'il est arriué au Capricorne: Encore que nos Medecins ne luy baillent que deux mois de durée, assignans son commencement au leuer d'Arcture, enuiron le second iour de Septembre, & sa fin au coucher des Pleïades, le cinq ou sixiesme iour de Nouembre. Mais ie trouue meilleur de l'estendre, comme font les Astronomes, depuis l'Equinoxe Automnal, iusques au Solstice d'Hyuer. Or bien qu'en l'Equinoxe de l'Automne les iours soiēt esgaux aux nuicts, si est-ce que de là en auant iusques au Solstice d'Hyuer ils decroissent peu à peu, à mesure que les nuicts croissent. Car en Septembre les iours ont douze heures, & les nuicts autant: mais en Octobre ils n'ont

Le regne de l'Automne.

Son commencement & sa fin.

La lōgueur des iours d'Automne.

plus qu'onze heures, & les nuicts treize: en Nouembre dix heures, les nuicts quatorze: en Decembre neuf heures, & les nuicts quinze. De sorte que nous recognoissons visiblement les iours accourcir & les nuicts allonger, fait à fait que le Soleil descend d'vn signe plus haut, en vn plus bas. Entre les signes d'Automne la Balance est plus chaude que froide: le Scorpion est fort froid & sec: l'Archer est plus froid que sec. Le premier signe est nommé la Balance, pource que le Soleil tient alors en contrepoids les iours & les nuicts, & les rend égaux,

Les signes d'Automne.

La signification de la Balance.

Du Scorpió. Le second est appellé le Scorpion, parce que l'air alors commence à se refroidir & à piquer, ainsi qu'vn Scorpion qui morfondant la terre de son pas veneneux, la fait deuenir toute seche, comme vne personne empoisonnée.

De l'Archer. Le troisiesme a le tiltre d'Archer, pource qu'il rend la saison morte, à coups de fleches que descochent les vents.

Bootes. Arcturus. Au signe de la Balance, on remarque Bootes auec 22. estoilles, dont la principale est Arcturus.

Le temperament de l'Automne. L'Automne est froid en comparaison de l'Esté, & sec au regard de l'Hyuer. Car il tient le mitan entre l'Esté & l'Hyuer non seulement en ordre, mais aussi en temperature. Comme il est moins chaud & sec, que l'Esté, aussi est-il moins froid & humide que l'Hyuer. Par ce moyen il n'est pas absolument chaud, ny froid, ny sec, ny humide, attendu qu'il tient des quatre qualitez. Si n'est-il pas pourtant également temperé, comme le Printemps.

Tant s'en faut qu'il est en cela beaucoup different de luy, d'autant qu'il tire plus sur le sec, que sur l'humide, & qu'il ne garde point tousiours vne moyenne temperature & egalité entre le chaud & le froid. Car non seulement on apperçoit en tout son cours vne grande inegalité & inconstance, mais aussi en vn mesme iour, on sent tantost le chaud, tantost le froid dominer. Car à Midy il fait beaucoup plus chaud, qu'au soir & au matin. Ceste inegale temperature & inconstance est cause que l'Automne est fort maladif, & qu'il engendre pareillement des maladies inconstantes & tres-dangereuses. Car comme il est inegal, aussi produit-il des humeurs inegalement temperées, & du tout desreglées. Il retient la cholere au corps, & fait grand amas de melancholie, non pas tant de celle qui est simplement froide & seche, que de celle qu'on appelle bile noire, qui est comme luy inegale en chaleur & froideur, & en laquelle la secheresse surpasse l'humidité. De là vient qu'en Automne (comme a bien remarqué Hippocrate) nous voyons regner beaucoup de maladies d'Esté, & force fiéures quartes & erratiques, enflures de rate, hydropisies, phtisies, stranguries, lienteries, dysenteries, sciatiques, squinancies, passions asthmatiques, & iliaques, epilepsies, manies, & affections melancholiques. Car (comme declare Galien) plusieurs maladies d'Esté aduiennent en Automne, parce que l'humeur bilieuse qui dominoit en Esté, durant ce temps-là est retenuë au corps, & repoussée du dehors au dedans par le froid. Les

Les effects de l'Autõne.

Aph. 5 liu. 3.

Les maladies d'Automne.

Aph. 22. li. 3.

fiéures quartes s'engendrent ordinairemẽt en Automne où d'humeur atrabilaite, ou de ſang melancholic qui abonde alors au corps. Les fiéures erratiques ſe font en Automne, à cauſe de l'inegalité de ſa temperature. Et les tumeurs de rate, pour la ſuperfluité de l'humeur atrabilaire : & les hydropiſies pour le vice de la rate. Les phthiſies paroiſſent principalement en Automne, pour la froidure, ſecheresſe, inegalité du temps, pour la malice des humeurs. Les ſtranguries pareillement prouiennent alors d'vn ſoudain & deſordonné changement à la froidure, qui morfond la veſſie, & fait tourner vers elle les humeurs acres qui aupatauant s'euapotoient & s'euacuoient par les ſueurs. Les lienteries aduiennent quand les viandes ſont ſoudainement renduës toutes cruës, ſans eſtre aucunemẽt digerées, ou pour quelque excoriation en la ſuperficie de l'eſtomac ou des inteſtins ; ou pour la debilité de la faculté retenttice dont celles-là ſont faictes d'humeurs mordicantes & ſubtiles, & celles-cy procedent d'vne grande intemperie du vẽtricule & des boyaux. Or tous les deux ſe font principalement en Automne. Les ſciatiques viennent de la malignité des humeurs, & de la froidure. Les ſquinances titent leur origine des humeurs bilieuſes qui tõbent dans la gorge en Automne. Les courtes haleines dites en Grec *aſthmata*, ont de couſtume d'eſtre faictes tant pour le mouuemẽt des humeurs aux parties interieures, que pour la froidure. Les paſſions iliaques arriuent auſſi en Autõne, quand les excremens de la viande ſont retenus au vẽ-

tre, pour quelque inflammation des intestins. Car l'Automne froid & inegal ayant receu force humeurs subtiles & mobiles de l'Esté, les pousse au profond du corps. Or est-il que les intestins sont au fond du corps. Voyla pourquoy il ne faut point trouuer estrange s'ilssont offensez. Les epilepsies suruiennent à ceux qui de nature y sont disposez, pour la soudaine transmutation aux contraires. Car au milieu du iour la chaleur domine, & au soir & au matin la froideur. Or n'y a il rien plus propre pour engendrer les accez epileptiques, qu'vne telle varieté. Les manies aduiennent pour la malignité des humeurs subtiles & bilieuses: Et les melancholies, à cause de l'humeur atrabilaire.

Pour éuiter le danger de tomber malade en vne saison sujecte à tant de sortes de maladies, il est expedient de se purger en Automne. Mais il se faut bien garder de prendre medecine à la volée, sans l'ordonnance d'vn docte Medecin. Car premierement la purgation est dangereuse en l'Equinoxe, pource que le corps est esmeu, & troublé alors par diuerse mutation d'air. Puis il est necessaire de cognoistre exactement la qualité tant des humeurs peccantes au corps, que des medicamens propres pour les purger, & les mesurer iustement selon les forces naturelles, & les exhiber à la plus commode façon, en tẽps oportun, quãd la personne sera biẽ preparée. Parquoy ceux qui ont leur santé en recommandation, craignans de prendre vn qui pro quo, doiuẽt passer par l'aduis d'vn sçauãt Medecin, qui aura esgard à tout cela, sans s'attendre à vn Apothicaire, qui n'y entend rien, d'autant que ces considerations là

Aduis pour se preseruer des maladies d'Automne.

ne font point de fon gibier:& encore moins fe doiuent-ils purger de leur authorité feule, de peur de fe precipiter eux-mefmes en quelque maladie, penfans s'en garantir par ce moyen. Outreplus en Automne il fe faut veftir d'auantage qu'en Efté, de peur que le froid nouueau nuife: Et principalement eft befoin de fe contregarder du froid au matin & au foir. C'eft pourquoy il eft bon au fortir du lict, & auant coucher, de fe prefenter deuant vn feu de ferment. Au refte il faut en Automne auoir grand foin de fa maniere de viure, à caufe de l'inegalité & inconftance du temps. Il eft requis d'vfer de viandes moderement chaudes & humides, & de s'abftenir de toutes fortes d'aliments melancholics. Il conuient vfer de fruictages moderement, fans s'en faouler, pource qu'ils engendrent force cruditez & ventofitez. Pourtant eft meilleur de les confire auec fuccre, ou les faire cuire au feu. Toutesfois les raifins & figues nouuelles prinfes à l'entrée de la table ne peuuent incommoder. Il n'eft pas licite d'vfer beaucoup d'efpiceries, vray eft que la canelle n'eft pas mauuaife. En Automne il eft conuenable de mãger vn peu dauantage qu'en Efté, & moins boire, & plus pur. Le vin de Beaulne eft bon alors, & celuy d'Orleans auffi. L'eau pure ne vaut rien à boire. Le coït frequent eft fort nuifible, principalement à l'entree de l'Automne, pource qu'il deffeche extremement le corps, qui eft defia affez deffeché par l'ardeur precedente des iours Caniculaires.

Le regime propre en Automne.

Comment

Comment il se faut gouuerner en Hyuer.

CHAP. V.

CE n'est pas sans cause que l'Hyuer a tousjours les larmes à l'œil. Car il est si fort esloigné du Soleil son pere, qu'il ne peut pas estre eschauffé de ses rayons. C'est pourquoy il a le chef tellement morfondu, que l'humidité en découle de tous costez. Dauantage il ne se peut tenir de pleurer quand il void sa mere * Vesta mener vn si grand dueil de la longue absence de * Titan son mary, qu'elle porte desja (comme si elle estoit vefue) * vn voile blanc empesé sur sa teste, en lieu de sa belle coeffe fleuronnee de roses, & marquetee de boutons d'or esmaillé ; & vne raquette blanche sur le front, en lieu de sa perruque blonde toute reluisante de diamans, & * vne robbe noire bordee tout à l'entour d'hermines, en lieu de son manteau bigarré, tout damassé de fleurs ; & chamarré de rubis. Au surplus l'Hyuer par sa grande froidure, des eaux issuës de * ses pleurs en produit le beau crystal, duquel les chemins sont tous pauez, mais de vergogne qu'il a de le voir petiller aux pieds, il se prend incontinent apres * à pleurer, si bien qu'en l'arrousant de ses larmes, il le change quant & quant en bourbier, & rend les chemins aussi ords qu'il les auoit beaux & nets.

Description allegorique de l'Hyuer, contenant ses lamentations.

*La terre.

*Le Soleil.

* C. qu'elle est couuerte de neiges.

* C. que les vertes fueilles des arbres se mortifians deuiennent noirastres.

*Des pluyes

*La glace.

C. à pleuuoir abondamment.

L'Hyuer regne durant que le Soleil acheue son cours dans les trois derniers signes Meridionaux: le Capricorne, le Verseau & les Pois-

Le regne d'Hyuer.

sons. De sorte que l'Hyuer aussi bien que les autres saisons, employe iustement trois mois à faire son quartier, vne partie de Decembre, Iãuier & Feburier entiers, & vne partie de Mars. Toutesfois selon nos anciens Medecins il a plus de quatre mois de durée. Car ils le font commencer le 5. ou le 6. de Nouembre au coucher des Pleïades, & finir à l'Equinoxe. Mais ie m'arreste plustost à l'opinion des Astronomes, qui se reglans sur le mouuement du Prince des Estoilles, assignent le cõmencement d'Hyuer au Solstice, quand le Soleil entre au Capricorne, & la fin à l'Equinoxe vernal, si tost qu'il est sur les termes d'entrer au Belier, pour s'auãcer de plus en plus vers le Septentrion. Or combien qu'au Solstice d'Hyuer les iours soient les plus cours, & les nuicts les plus longues de l'année, si est-ce qu'aussi tost qu'il est passé, les iours commencent à croistre, & les nuicts à décroistre, iusques à l'Equinoxe du Printemps, où ils sont égaux. Car en Decembre les iours n'ont que 9. heures, & les nuicts 15. mais en Ianuier les iours ont 10. heures, & les nuicts n'en ont plus que 14. en Feurier ils ont 11. heures, & les nuicts treize: en Mars ils ont 12. heures, & les nuicts autant. De sorte que nous recognoissons les iours agrandir, & les nuicts accourcir, à mesure que le Soleil monte d'vn signe plus bas, en vn plus haut.

La longueur des iours d'Hyuer.

Entre les signes d'Hyuer, le Capricorne est beaucoup plus froid qu'humide: le Verseau tres-froid & tres-humide, les Poissons ont plus d'humidité que de froid.

Les signes d'Hyuer.

Le premier signe d'Hyuer est nommé Capricorne, à cause que le Soleil commence à se hausser, & à sauter comme vn cheureul, qui broute toute la verdure qui est encore restee en la campagne. Le Verseau & les Poissons signifient l'humidité de la saison, pour les pluyes qui arriuent és mois de Ianuier & Feurier. La signification du Capricorne. Du Verseau & des Poissons.

Orion faict paroistre sa puissance au commencement de l'Hyuer, cõbien que les Astronomes parlent diuersement du temps de son leuer; à cause qu'il a 38. estoilles trois des plus grandes, & trente-cinq plus petites, lesquelles n'apparoissent pas également, comme Pline le monstre au 27. & 28. chapit. du 18. liure. Orion donne terreur aux nochers, pource que venant à se leuer, il esmeut les orages. C'est pourquoy quand on oyt les vents asprement tempester, siffler & bruire, on accuse coustumierement Orion. Les François l'appellent le bourdon sainct Iacques. L'Orion.

Aux courts iours le Soleil arreste si peu autour de nostre hemisphere, & si est tant esloigné de nous, qu'il ne peut eschauffer & dessecher l'air, qui a esté durant les longues nuicts morfondu & humecté par les rayons de la Lune. C'est pourquoy l'Hyuer est naturellement froid & humide. Sa froideur bouche tellement les pores exterieurs du corps, que la chaleur naturelle retenuë & resserrée au dedans en est beaucoup augmentée, & rendue plus vigoureuse, d'autant que la substance ne se peut pas aysément dissiper. De là vient qu'en Hyuer, on a plus grand appetit, & que la digestion se faict mieux en l'estomac, & la sanguificatiõ au foye, Le temperament de l'Hyuer. Les effects de l'Hyuer.

& la nourriture par tousles membres. Si eſt-ce pourtãt qu'il ne laiſſe pas par ſa froide moiteur d'engendrer au corps abondance d'humeur phlegmatique, dont procedent beaucoup de maladies.

Les maladies d'Hyuer. Aph. 23. liu. 3.

Les propres maladies d'Hyuer, ſelon Hypocrate, ſont les pleureſies, & peripneumonies pource que les inſtrumens qui ſeruent à la reſpiration ſont offenſez par le froid, d'autant que chacun pour bien couurir toutes les autres parties, en ſorte qu'elles ne ſentent point ou peu la froidure de l'air, mais perſonne ne peut viure ſans reſpirer l'air tel qu'il eſt. L'Hyuer par ſa froidure excite auſſi des deſtillations du cerueau par le nez, des rheumes, des toux, des douleurs de poictrine, de coſté, des lombes, des cephalalgies, des vertiges, & des apoplexies, quand la teſte eſt remplie de pituité.

Regime de viure pour ſe garantir des maladies d'Hyuer.

Pour ſe preſeruer de toutes ces maladies, durant l'Hyuer il faut faire bon feu en la maiſon, à fin de corriger la froidure de l'air : & ſe bien veſtir, à fin d'eſtre armé contre l'ennemy capital de nature, & ſur tout tenir chaudement ſa teſte, ſa poictrine & ſes pieds. Il conuient vſer de viandes chaudes & ſeches, à fin que la chaleur & ſiccité de l'aliment reſiſte à la froideur & humidité du temps. La chair ſalée, & la venaiſon eſt meilleure qu'en autre ſaiſon. Il vaut mieux manger du roſty que du bouilly. Le poyure, le gingembre, la muſcade, les cloux de girofles & autres ſemblables eſpiceries ſont vtiles : Auſſi ſont les herbes chaudes, comme l'hyſope, la ſaulge, les ails, les oignons, les porreaux, la mouſtarde, & d'autant qu'on dort

plus longuement en Hyuer, & que le ventricule digere mieux les viandes, à cause de la chaleur naturelle qui est plus abondante, il est besoin de manger dauantage. Mais comme il est permis en Hyuer de manger beaucoup à chaquefois, & d'vser de viandes de grande nourriture: aussi n'est-il pas requis de faire tant de repas qu'en Esté, atrendu que les iours sont plus cours. On doit aussi moins boire que manger, à raison de la longueur du sommeil, & de l'humidité du temps. Mais il faut boire plus pur. Le vin fort, vermeil & doux, est propre; comme est le vin de Gascogne, le vin muscadel, la Maluoisie. L'Hydromel vineux est profitable au matin, auec vne rostie. Outre-plus il est expedient de prendre exercice auanr le repas, sans toutesfois se trop eschauffer. Et pour lors n'y a meilleur exercice que le jeu de paulme, par lequel non seulement toutes les parties du corps se remuënt également, ains l'esprit est aussi totalement resiouy & regaillardy. Il est loisible de dormir plus longuement, & d'embrasser par amour Dame Venus plus souuent qu'auparauant.

Hip. Aph. 15. du liu. 1.

Gal. sur l'Aphor. 5. du liu. 1.



LE GOVVERNEMENT REQVIS EN TEMPS DE PESTE, POVR SE GARDER de sa tyrannie.

A MESSIEVRS LES PREVOST DES MARCHANDS ET Escheuins de la ville de Paris.



ESSIEVRS,

Entre autres liures du Gouuernement de la Santé, que i'ay exposé au iour, il m'a semblé expedient de vous presenter cestuy-cy, qui enseigne la maniere de se preseruer de la peste, maladie autant à craindre, qu'elle est dangereuse, & aussi frequente en vostre ville, qu'en lieu du monde, pour la multitude de gens, qui y abordent de toutes parts. Car il appartient aux Magistrats & Consuls de cognoistre ce qui concerne le salut public, & de donner ordre que la communauté ne soit endommagee par la contagion des particuliers,

A qui donc pourroy-ie mieux addresser le Reglement Politic requis durant vne constitution pestilente, qu'à vous qui estes administrateurs de la Police? A qui doy-ie plustost dedier le Gouuernement Medecinal estably pour la conseruation de la Republique, qu'à vous qui gouuernez la ville, où i'ay fait le cours de mes estudes en Medecine? C'est pourquoy ie desire demeurer pour iamais.

MESSIEVRS,

Vostre tres-humble seruiteur,
LA FRAMBOISIERE.



LE SEPTIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Des causes de la peste.

CHAPITRE I.

La premiere cause de la peste.



A Saincte Escriture tesmoigne que la peste est expres enuoyée de Dieu sur la terre pour la punition des pecheurs: tellemẽt qu'il ne faut point douter quand ceste cruelle maladie regne, que nostre Seigneur iustement courroucé, ne nous chastie de ses verges, pour auoir transgressé ses saincts Commandemens. Voilà la premiere cause de la pestilence.

Les secondes causes.

Les secondes causes desquelles Dieu se sert pour executer sa Iustice sur les humains, sont deux, l'infection de l'air, & la putrefaction des humeurs au corps: dont celle là est efficiente & formelle: & celle-cy materielle, & sans laquelle l'autre ne peut produire son effect.

Cõme l'infection d'air procede d'enhaut.

Les causes de l'infection d'air sont superieures ou inferieures. Les superieures viennent des malignes & puantes exhalations, chaudes, seches & fuligineuses, esleuées de la terre en

la suprême region de l'air, lesquelles estant enflammées par les rayons du Soleil, ou par la chaleur prouenante du soudain mouuement des orbes celestes, ou du feu elementaire, engendrent des cometes ardentes, estoilles courantes, chandelles, lampes, fallots, tisons, dards, lances flamboyantes, chéures sautelantes, dragons volans, serpens de feu, & autres impressions de diuerse figure, selon que la matiere s'estend en long & large, & qu'elle est espoisse ou deliée, & que le feu qui s'est allumé dedans va poursuiuāt sa pasture. Car apres la consomption de ceste matiere grasse & visqueuse, il demeure vne fumée aduste, sulphurée, puante au possible, qui s'espand çà & là, & vient en bas contaminer l'air qui nous enuironne, & y apporter vn seminaire de pestilence.

Les causes inferieures prouiennent des vapeurs putrides de qualité chaude & humide, esleuees en temps d'Esté par vne excessiue chaleur du Soleil, des eaux boüeuses & dormantes, marescages, lacs, estangs bourbeux, fanges retenuës, latrines, cloaques, trous puans : ou bien d'vne multitude de corps morts non inhumez, ny enseuelis en la terre, comme d'hommes, cheuaux & autres, produisans vne euaporation charongneuse & puante, ce qui aduient souuent apres des batailles & massacres: ou d'vne quantité de gens periz par naufrage, puis iettez par les flots de la mer au riuage, demeurans là sans estre enterrez: ou bien des expirations infectes sorties par vn tremblement de terre des entrailles d'i- D'embas.

celle, y ayans esté longuement enfermées, retenues & croupies, ou pour auoir descouuert quelque cauerne fetide, ou desbouché quelque puits qui auoit esté longuemẽt bousché, duquel peut sortir vn air si fetide (d'auoir esté fort long temps estouffé & enfermé) qu'il peut incontinent infecter celuy qui est circonuoisin, & consequemment causer la peste: ou pour auoir ouuert des coffrez fermez par l'espace de plusieurs centaines d'ans, esquels les hardes se sont du tout putrefiees & gastees, comme on lit aux histoires Romaines des soldats d'Antonius, qui volerent le tẽple d'Apollon en Seleucie.

L'air pareillement s'altere, & se dispose à pourriture & corruption, quand les saisons de l'année ne gardent point leurs constitutions & temperatures naturelles, principalement quand l'Hyuer n'est quasi point froid, & l'Esté est fort chaud, & presque toute l'annee humide, pluuieuse & australe, le vent ne soufflant sinon du Midy, & encore si doucement qu'à peine le sent-on. Car l'air est d'autant plus corruptible qu'il est chaud & humide, pource que la chaleur outre nature est la cause efficiente, & l'humidité, la matiere de la putrefaction, comme dit Galien au troisiesme comm. sur le 3. liu. des Epid.

Cóme l'infection d'air est portée d'vn lieu à autre.

Or les exhalations & vapeurs pourries n'infectent pas seulement l'air aux lieux d'où elles sont yssuës & procedées, mais aussi sont soufflées, poussées, & transportées par les vents d'vn pays en autre. Souuent aussi la pestilence est de main en main communiquée des

vns aux autres par contagion, voire en pays estrange par visitation, ou peregrination lointaine : C'est pourquoy nous voyons la peste courir tantost çà, tantost là, & estre quelque temps en vne contree, & quelque temps apres en vne autre : d'autant que l'air est assez souuent infecté en quelque certaine partie sienne, mais il ne l'est iamais totalement par toute sa substance.

Voilà comme l'air ambient alteré & enuenimé, à raison des anathmiases putrides procedantes tant d'enhaut que d'embas meslees parmy, se fourrant insensiblemẽt dedans le corps humain, par l'inspiration qui se fait aux parties pectorales par la bouche & les narines, & par la transpiration qui se faict par les pores, est la principale cause generatiue de la peste. Comme l'infection d'air engendre la peste.

L'autre cause, sans laquelle la premiere ne peut agir, est la disposition du corps. Car comme dit Galien au chapitre sixiesme du premier liure des diff. des fiéures, nulle cause ne peut produire son effect, si le patiẽt n'est disposé à la receuoir. Partant l'air corrompu ne peut engendrer la peste au corps, s'il n'y trouue & rencontre dedans vne matiere susceptible, idoine & propre pour s'y loger. Autrement durant vn temps pestilent, toutes personnes indifferemment prendroient la peste. Comme la disposition du corps est requise à la generation de la peste.

Or le corps (dit Galien) est disposé & subiect à estre du premier coup attrappé de la contagion, en vne constitution pestilente, quand il est Plethoric, cacochyme & perittomatic, c'est à dire replet, plein de mauuaises humeurs & chargé de superfluitez, & outre ce abondant Quand le corps est disposé à prendre la peste.

en cruditez, ayant les pores bouchez & oppilez: de sorte que les humeurs sont estouffées au dedans, faute d'estre éuantees, & les vapeurs fuligineuses retenuës. Ce qui aduient ordinairement à ceux qui viuent en oisiueté, & qui sont addonnez à gourmandise & yurognerie, & qui exercent l'acte venerien sans discretion & mesure, & à ceux qui ont les humeurs corrompuës, pour auoir vsé de mauuaises viandes, & de mauuais breuuages, & auoir esté par trop passionnez de crainte, de frayeur, apprehension, de cholere, fascherie, ennuis, dueil, tristesse, angoisse, & autres pareilles perturbations d'esprit qui troublent & gastent le sang, & le rendent subiect à pourriture & venenosité.

Pourquoy la corruptiō de l'air, & la preparation du corps cōcurrent necessairemēt à la generation de la peste.

Or combien que Galien ait dit en passant au chap.5. du liu.6. des lieux affectez, qu'il se peut engendrer au corps des animaux, vne si grande corruption, qu'elle pourroit égaler en malignité la force & qualité d'vn poison, si ne faut-il inferer pourtant & croire (comme aucuns font par trop legetement) que la seule putrefaction des humeurs puisse causer la peste au corps. Car comme la poudre à canon qui est vne matiere entre toutes la plus susceptible du feu ne peut brusler, & produire son effect violent sans l'attouchement de l'essence du feu, ainsi les humeurs putrefiées au corps ne peuuent seules exciter la peste, sans la contagion de l'air pestiferé introduit premierement au corps. Que si la peste pouuoit de la seule diaphthore & pourriture des humeurs sans l'introduction de l'air corrompu s'engendrer au

corps, elle feroit vne maladie Sporadique, & non Epidemique. Car le different de l'vne à l'autre gist principalement en ce, que celle-cy est engendree d'vne cause commune, comme est l'air : & celle-là du vice des humeurs, prouenant de la mauuaise maniere de viure d'vn chacun en particulier, selon la doctrine d'Hippocrate, conforme à la verité, la raison à l'experience. Parquoy ie conclud que la corruption de l'air, & la putrefaction des humeurs, sont toutes deux necessaires pour engendrer la peste.

Des moyens de se preseruer de la peste.

Chap. II.

C'Est vne maxime en Medecine, qu'il faut oster la cause, deuant qu'on puisse oster le mal qui procede d'icelle. Parquoy si tost que nous voyons que la peste commence à rauager la campagne & faire bresche à la ville, le premier & plus asseuré moyen que nous ayons pour resister vaillamment aux assauts de ce cruel ennemy du genre humain, c'est de nous addresser à Dieu : Le suppliant bien humblement pour l'amour de son fils Iesus Christ nostre Seigneur, qu'il luy plaise nous pardonner nos fautes, & nous faire la grace de nous receuoir en sa protection & sauuegarde, & nous garantir de ceste dangereuse maladie, afin que nous ne soyons delaissez de nostre pasteur

Le premier moyen pour s'exempter de la peste.

abandonnez de nos parens & amis, & sequestrez du troupeau des Chrestiens, comme oüailles contagieuses & dommageables à la societé humaine. Et pour appaiser l'ire de Dieu iustement courroucé contre nous, il est besoin de faire penitence de nos pechez, & d'amander nostre vie. Car tandis que nous serons si peu craignans Dieu, & que nous violerons à tous propos sa saincte Loy, il ne cessera point de nous chastier de ses verges, & n'entrera point en reconciliation auec nous, si preallablement ne sommes conuertis à luy, & ne faut esperer ny attendre aucun secours de l'art de Medecine, iusques à tant que chacun fera bien son deuoir.

Les seconds moyés preseruatifs de la peste.

Mais apres auoir pensé à nostre conscience, & mis nostre ame en bon estat, il faut auoir recours aux remedes naturels que Dieu a ordonné pour la conseruation de nostre santé corporelle, & la preseruation de ceste pernicieuse maladie, lesquels tendent tous à deux buts, à sçauoir à corriger l'air infecté, & à rendre le corps bien disposé, pour se pouuoir deffendre contre son ennemy : d'autant qu'il faut tousiours tascher d'affoiblir la cause agente, & de fortifier le corps patient, afin qu'il puisse tellement resister que l'action soit nulle.

Nos bons Peres anciens ont compris la precaution de la peste en trois mots, *citò, longè, tardè*, par lesquels ils veulent aduertir, quand on voit la peste venir, de tost partir, bien loin fuïr, & tard reuenir.

Mais quand on ne peut éuiter l'air infecté, il

faut aduiser de le rectifier par feux de bois sec, par arrousemens odoriferans, parfums aromatics, & autres pareils moyens.

Pour s'exempter de la contagion, il est necessaire aussi (comme maintient Galien) que le corps soit bien temperé, net, sans humeurs superfluës, & qu'il n'ayt les conduicts interieurs oppilez, ny les pores du cuir bouchez, afin qu'il reçoiue librement la transpiration de l'air ambient. Et pour l'auoir tel, on doit viure sobrement & vser d'exercice moderé. Et si est expedient de tirer du sang, quand il est par trop abondant au corps. Et si quelque mauuaise humeur y domine, il est besoin de l'euacuer par remedes purgatifs, ou par diuretics, ou par sudorifics. Ets'il y a obstruction, il l'a faut oster tant par alimens que medicamens aperitifs & deterfifs. Et outre ce est requis d'vser d'antidotes, pour corroborer le cœur, & les autres parties nobles, afin de mieux combattre à l'encontre de l'air pestilent. Les plus vulgaires & les meilleurs sont la theriaque, & le mithridat, desquels on prendra le poix de demy escu ou enuiron, deux ou trois fois la sepmaine à ieun, quatre heures deuant manger, auec vne gorgée de vin, & vn petit d'eau rose parmy. On peut aussi faire vne opiate composée de theriaque, mithridat, conserue de melisse, de roses, de fleurs, de violettes, de nenuphar, de buglose, de bourrache, escorce de citrons, meslez en pareille portion auec syrop de lymons, pour en prendre le poix d'vn escu ou enuiron, trois ou quatre heures deuant le repas au matin. Tous les

anciens ont aussi beaucoup loüé non seulement contre la peste, mais aussi contre toute sorte de venin, vne noix, deux figues, quinze ou vingt feüilles de ruë, & vn grain de sel, pilez & meslez ensemble, & prins tous les iours deuant desiuner. La vinette confitte en bon vinaigre est fort excellente, principalement en temps chaud, de laquelle on prendra deux ou trois feüilles en les maschant long temps en la bouche auant les aualler, non seulement le matin, mais aussi à toutes heures quand on va par la ville. On pourra aussi allant par la ville, porter en la main dans vne boite pertuisee vne esponge trempee en vinaigre & eau rose, pour la sentir souuent au nez, ou bien vn mouchoir mouillé en la mesme liqueur. Aucuns y adioustent de la canelle, ou cloux de girofle Quelques-vns portent branches de rosmarin, autres d'absynthe, autres de melisse, autres de saulge, l'odeur desquelles corrige aucunement l'air, & conforte les parties nobles.

Vn citron lardé de canelle, ou cloux de girofle, est encore meilleur pour le mesme effect. Il y en a qui portent pommes de senteurs, composees de styrax, calamite, benjoin, ladanum, myrrhe, bois d'aloës, roses, musc, ciuette, ambregris, camphre, & semblables, qui ne sont toutesfois gueres bonnes à ceux qui sont subiects aux defluxions, ny aux femmes subiectes à suffocation de la matrice. On tiendra aussi en la bouche, allant en lieux dangereux racine d'angelique, ou de valeriane, ou d'aulnee, ou de canelle, ou de l'escorce de

citrons.

citrons. Quelques vns ont attribué grande vertu contre la peste, à certaines pierres precieuses, comme au ruby, au saphyr, à l'esmeraude & hyacinte, principalement quand on les porte à nud sur la chair, soit au doigt, ou à l'endroit du cœur. Mais quant à l'arsenic & autre poison qu'aucuns conseillẽt de porter à l'endroit du cœur, ie ne le puis aucunemẽt approuuer.

Or d'autant que tous les remedes preseruatifs de la maladie contagieuse doiuent estre appropriez à la complexion, à l'âge, à la saison & au lieu; pour en vser salubrement, il est besoin d'auoir l'aduis de son Medecin. Car si on pensoit indifferemmẽt vser de mesmes remedes, & en mesme quantité, en mesme façon, en tout temps, on se tromperoit bien lourdement: parce que si on faut seulement en quelque circonstance, & qu'on prẽne vn qui pro quo, en lieu de conseruer sa santé, on se met en danger de tomber malade tout à fait. Partant la medecine ne peut estre seurement ordonnee, ny deüement prescripte, sinon par ceux qui cognoissent l'art, & qui sçauent dõner valable raison de ce qu'ils font.

Comment le Magistrat se doit gouuerner tandis que la peste regne.
CHAP. III.

LE Gouuerneur de la Republique en tẽps de peste doit faire commandement que Le deuoir du Magistrat.

touchant la Police de la ville. les ruës soient bien paucés, afin que les eaux bourbeuses & ordures qu'on iette hors des
1. maisons, ne croupissent par les chemins, & que chacun face nettoyer à l'endroit de son logis, & que le tombereau passe tous les iours par les ruës & places publiques, pour porter la boüe & autres immõdices bien loing hors de la ville.

2. Il faut qu'il face visiter par les gens de bien à ce deputez le bled, la chair, le poisson, les fruicts, herbes & autres viures qu'on vend en la ville, & qu'il defende toute viande gastee & corrompuë nuisible au corps humain, & qu'il chastie rigoureusemẽt tous ceux qui seront trouuez en faute.

3. Il est requis qu'il face tuer les chats & les chiens vagabonds, & les porter bien loing hors la ville, & les enterrer, afin de n'infecter l'air qui est autour d'icelle. Et qu'il ne permette point de nourrir aux maisons, pourceaux, oysons, ny autres animaux immondes.

4. Il est expedient qu'il face trauailler les paures-forts & robustes de corps, pour les occuper, afin qu'ils n'aillent plus mendier: & qu'il tienne la main que chacun selon sa puissance ayde à viure ceux qui ne peuuent gaigner leur vie, comme vieilles gens, petits enfans, estropiats & malades, sans qu'aucunement il leur soit loisible pendãt la contagion d'aller demander l'aumosne par la ville, sur peine de punition corporelle.

5. Il faut qu'il face defense à tous reuendeurs

& reuenderesses de porter par la ville, ou aux marchez & lieux publics aucuns habillemẽs, toilles, draps, pannes, ou autres hardes, pour les vendre : & aux frippiers d'achepter aucunes choses qui sortent des maisons infectees: de trãsporter desdictes maisons aucuns meubles, que premierement ils ne soient bien éuentez & nettoyez.

Qu'il face defense sur peine de punition corporelle à tous ceux qui se sentent malades de peste, ou qui communiquent auec eux, ou qui hantent és maisons suspectes, de se trouuer aux assemblees ou lieux publics. 6.

Qu'il commande expressément à tous ceux qui sçauront où il y aura quelques malades pestiferez, d'en aduertir incontinẽt la Police pour les faire penser par ceux qui seront deputez, ou en leurs maisons, s'ils veulent & ont le moyen d'y demeurer, ou pour les faire transporter aux lieux à ce destinez, pour estre pensez comme les autres. 7.

Il est besoin és villes & bourgs où il n'y a point d'Hospitaux destinez pour loger les pestiferez, de faire bastir plusieurs cabanes auec bois & pallissades situees en lieu le plus conuenable & exposé au meilleur air, assez distãtes l'vne de l'autre, tant pour euiter la contagion, que pour la brusler sans danger d'endommager les autres, apres la mort de ceux qui y auront esté logez. Les frais desquels bastimens se pourront reprendre sur les biens de ceux qui les auront occupez, s'ils ont moyen : si non, faudra faire cela aux despens de la communauté. 8.

Il faudra que Messieurs de la Police, choisissent quelque lieu prés de ces logettes, pour
9. faire enterrer tous ceux qui mourront : & qu'ils commandent qu'on les mette bien auant en terre.

10. Il est expedient qu'ils facent faire (quand l'air est corrompu) par les ruës & carrefours de la ville, tous les soirs des brandons de feu de genéure, de genest, de laurier, & autre bois sec, non pourry ny puant, comme de chesne, cherme & autres pareils. On y pourra mettre parmy du rosmarin, de la saulge, & autres herbes, fleurs, graines, semences, & racinés seches & odorantes, ainsi que fit autresfois Hippocrate en Athenes, pour y faire cesser la peste.

11. D'autant qu'il est impossible de prescrire remedes en certaine quantité propres à toute sorte de peste, à toutes personnes, & en tout temps, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer exterieurement, il est necessaire qu'il y ait vn ou deux medecins, gens de bien, craignans Dieu, sçauans & experimentez, lesquels seront gagez de la ville pour aller visiter les pestiferez, ou du moins pour aller deux ou trois fois le iour en vn certain lieu designé entendre le recit des ministres & gardes des malades, pour leur ordonner tant par escrits que verbalement, remedes conuenables selon la grandeur & espece du mal, l'âge, force & temperament de chacun patient, sans negliger les autres circonstances, ausquelles faut que les Medecins ayent tousiours esgard, pour selon icelles se regler, prin-

cipalement quand il est question d'ordonner Medecine laxatiue, alteratiue, ou confortatiue. Car la raison & l'experience, monstrent euidemmẽt qu'il faut diuersifier les remedes selon la diuersité tant des malades, que des maladies.

Il est necessaire aussi d'auoir desChirurgiẽs & Apothicaires bien experimentez en leurs arts, qui seront pareillement salariez du public, pour mettre en execution ce que les Medecins conseilleront, & non pas pour entreprendre de saigner, ou bailler medecine sans l'aduis des Medecins. Car la plus grande part de telles maladies sont si chatoüilleuses, qu'õ ne peut tant soit peu faillir, sans mettre les malades en danger de mort.

Il est besoin aussi que lesdits Apothicaires soient garnis de bonnes drogues, & principalement de remedes qui sont bons contre la peste, comme de theriaque, mithridat, eaux theriacales, conserues, electuaires, poudres, syrops, eaux cordiales, d'onguens, emplastres, & autres medicamens tant simples que composez, soit pour prendre dedans le corps, soit pour appliquer par dehors.

On doit chastier rigoureusemẽt tous ceux de quelque qualité qu'ils soient, qui faudront à leur charge, ou qui feront quelque insolence, & tort aux malades, ou à ceux qui les seruiront.

Comment chacun se doit gouuerner en particulier, durant vne constitution pestilente.

CHAP. IIII.

Regime de viure propre à chacun, en temps de peste. De l'electiõ de l'air.

POVR se preseruer de la peste, ce n'est pas assez de sçauoir ce qui concerne la Police de la ville en general: mais il faut aussi que chacun en particulier ayt soin de ce qu'il doit faire à l'endroit de sa personne.

Dautant que l'air chaud & humide est plus subiet à putrefaction, on doit en temps de peste souhaitter de viure en vn air froid & sec, bien qu'il soit besoin quelquesfois d'eschauffer, & quelquesfois d'humecter l'air des chãbres, ayant esgard à la complexion, à l'âge, à la region, à la saison, & autres circonstances, lesquelles ie laisse à la discretion & prudence des Medecins presens. En temps chaud, il est bon de raffraichir la chãbre auec vinaigre & eau rose, & d'y asperger des fueilles de vigne, rameaux de chesne & de saux, roses, violes, fleurs de nenuphar, & autres semblables cueillies apres Soleil leué, & en lieu non infecté: Et d'y tenir des fruicts de bõne odeur, comme pommes, poires, coings, citrons, oranges. En temps froid, il faut faire bon feu en la chambre, & la parfumer auec encens, vernix, benioin, grains de laurier & de geneure, oyselets de cypres: Et y semer du rosmarin, du thym, de la marjolaine, faulge, absynthe, menthe, ruë, moyennãt qu'on puisse sans s'offenser, souffrir leur odeur. Le plus

ſeur eſt de faire ſa demeurance és lieux hauts, où l'air eſt touſiours moins ſubiect à infectiõ. Et ne faut ouurir les feneſtres de la maiſon, que le Soleil ne ſoit leué, ny les laiſſer ouuertes apres le Soleil couché. Au matin on doit ouurir celles qui ſont tournees vers l'Orient, & apres Midy celles qui ſont expoſees au Septentrion, ou à l'Occident: & tenir cloſes celles de Midy, parce que le vent qui ſouffle de ce coſté là, eſt de ſa nature peſtilētiel. Il ne fait guere bõ demeurer és lieux eſtroits où le Soleil ne dõne iamais, ny és lieux qui ne peuuent receuoir de vent. Il faut auſſi euiter les rayons de la Lune, & l'air de la nuict, & faire honneur au Soleil en temps nebuleux & obſcur. Et ne faut, s'il eſt poſſible, ſe pourmener par la ville és endroits où pluſieurs perſonnes ſont mortes, ny hanter les lieux publics.

Il ſe faut nourrir de bonnes viãdes & aiſees à digerer. Il n'eſt pas bon de ieuſner, ny de trop boire ou mãger. On ſe trouue mieux de s'oſter de table auec quelque peu d'appetit. L'heure de prendre ſa refection eſt quãd l'appetit eſt venu, apres que la digeſtion eſt faite. Il eſt bon de deſieuner auparauant que ſortir du logis, principalement de prendre du vin, lequel a grande vertu contre le mauuais air. La diuerſité de viandes en vn meſme repas n'eſt pas bõne. Que le pain ſoit de bon grain, non eſchauffé, ny aucunemẽt gaſté, qu'il ſoit quelque peu ſalé, mediocrement leué, cuict d'vn iour ou deux, en lieu nõ ſuſpect de mauuais air. Le veau, le mouton, les chappons, les poullets ſont bons boüillis auec ozeille, ci- Du manger & du boire.

choree, endiue, foulcy, buglofe, bourrache, verius, & vn petit de faffran. Les perdrix, pigeons, alouettes, léuraux, lapreaux, & femblables font bons roftis, auec faulce de vinaigre fimple ou rofat, verius, ius d'ozeille, de citrons, ou d'orãges. Le poiffon nourry en belle eau courãte, fablõneufe ou pierreufe, rofti ou boüilly auec faulce de vinaigre, verius, ius de citrons ou d'oranges, n'eft point mauuais à ceux qui l'aymẽt. La chair trop vieille tuee, & le poiffon trop gardé, ou nourry en eau limoneufe; & toutes autres viandes qui fe corrompent aifément dans l'eftomac, font fort dangereufes. Le vin pouffé, troublé, efuenté, ou autrement corrompu eft dãgereux. L'eau de marets, trouble ou infecte, ne vaut rien, ny à boire, ny à faire le pain. Le bon vin & les bonnes viandes prinfes moderément, engendrent bonnes humeurs, lefquels ne reçoiuẽt pas fi facilement la contagion. Le vinaigre eft fort falubre en tẽps de pefte, auquel on peut adioufter canelle, cloux de girofle, eau rofe, & autres chofes femblables. Le verius eft bon auffi. Les pruneaux bien cuits & fuccrez, les prunes de Damas bien meures, & les cerifes en leur faifon, prinfes en petite quantité à l'entree du repas, ne font nuifibles. Les pommes de Capendu, & les bonnes poires cuites, affaifonnees auec fuccre & poudre de canelle, ou anis confit, à l'iffue de table font bonnes. Les citrons & oranges en falades, auec rofe & fuccre font falubres. Auffi font les capres bien deffalees.

De l'exercice.

Il eft expedient de prendre exercice mode-

ré au matin & au vespre auant le repas, en lieu non suspect de mauuais air, Car l'exercice mediocre resueille la chaleur naturelle, & fortifie tellement les membres, que les functions naturelles, vitales & animales en sont renduës plus vigoureuses. Mais il se faut bien donner garde de s'eschauffer excessiuement en s'exerçant.

Le dormir doit estre mediocre, & le veiller aussi. Car le trop dormir engẽdre superfluité d'humeurs. Et le trop veiller desseche la personne, multiplie la cholere, & dõne mauuaise couleur. C'est signe d'auoir assez dormy, quand on sent à son resueil la teste legere, & les sens bien esueillez. *Du dormir & veiller.*

On doit procurer le benefice de vẽtre pour le moins vne fois le iour. Quand on est constipé, il est bon de prendre quelque boüillon laxatif, ou quelque autre remede par l'aduis de son Medecin. Il ne faut point retenir son vrine, ny autre superfluité. Il est bon le matin de bien moucher & cracher. Et si on a quelque fistule ou autre vlcere, la nettoyer. Il se faut bien garder en temps de peste, d'estre excessif au ieu d'amour, ny d'entrer en sa ioüissance que premierement la digestion ne soit faicte, & que nature n'y incite. *De l'euacuation des excremens.*

Au reste il faut viure ioyeusement, & se recréer honnestemẽt chacun selõ son estat, sans se melancholier, sans se corroucer, sans aucunement se passionner, & sur tout sans auoir crainte ny apprehension de la peste, & ne se point tourmenter l'esprit à profondes meditations, ny à fortes imaginations. *Des accidẽs de l'ame.*

Comment ceux qui conuersent auec les pestiferez se doiuent gouuerner, pour se garantir de la contagion.

CHAP. V.

Dequoy les assistans des pestiferez se doiuent garder.

CEVX qui hantent auec les pestiferez, ou parmy les gens suspects, se doiuent soigneusemét garder de prendre leurs haleines, de sentir ou receuoir l'odeur de leur sueur,
1. vrine, vomissement, la boüe de leurs aposte-
2. mes, ou d'autre chose issante de leurs corps;
3. de manger ou boire leur demeurant: de ve-
4. stir leurs accoustrements, de dormir en leurs
5. licts: & de se mettre entre le feu & le lict des
6. malades. Ceux qui ont de la galle, des vieilles
7. fistules, ou des autres vlceres, ne les doiuent dessecher, ains plustost les prouoquer à couler, afin que nature aye quelque chemin pour se descharger. Pour mesme raison, plusieurs se sont bien trouuez des cauteres, qu'ils s'estoient fair appliquer, aucuns és bras, autres és iambes.

Comment ceux qui entreprennent d'atrier les maisons infectees, se doiuent gouuerner en leur charge.

CHAP. VI.

Le deuoir des atrieurs des maisons infectees.

IL est besoin que ceux qui entreprendront de nettoyer les maisons infectees, en pre-
1. mier lieu soient gens de bien, afin qu'ils s'ac-

quittent de leur deuoir selon leur consciẽce, & qu'ils ne facẽt point de tort là où ils iront.

Qu'ils tiennent ouuertes le long du iour toutes les fenestres des chambres infectees, hors mis du costé où il y a de la contagion, à fin de donner issuë au mauuais air, & entree au bon. 2.

Qu'ils facẽt tous les iours soir & matin des brandons de feu de bois aromatic & gommeux, comme de genéure, de genest, de laurier, de sapin, ou autre bois sec enduit de gõme de pin, terebenthine, encens, oliban, & huile de nard, non seulement au fouyer, mais aussi au lieu des chambres, & en la court de la maison infectee, se donnant bien garde de l'endommager. 3.

Qu'ils facẽt eschauffer bien chauds des carreaux de grez, lesquels ils esteindront auec du vinaigre & eau rose par les chambres, & principalemẽt aupres des licts où les malades auront esté: & qu'ils facent par tout le logis des parfums auec encens, vernix, oyselets de cypres, du bois de genéure, & autres choses odoriferãtes. Sera bõ aussi de tirer des arquebusades dans les maisons infectees, & à l'entour d'icelles, se donnant bien garde du feu. 4.

Qu'ils mettent en la lexiue le linge, & tout ce qui peut estre mis dedans sans estre endommagé, puis apres qu'ils le lauent bien en belle eau courante. 5.

Qu'ils portent les habillements de drap tãt de laine que de soye, les tapisseries, les licts, couuertures, ciels & custodes, aux galeries, greniers, courts ou jardins, où ils pourront 6

estre bien esuentez, en les secoüant & battat de verges ou houssines deux où trois fois le iour, quelque bonne espace de temps. Car le vent principalement Septentrional, l'air libre & le Soleil, sont fort propres pour dissiper la corruption & venenosité des choses infectees.

7. Il faudra pareillement porter les papiers, lettres & liures en quelque gallerie, grenier ou salles ouuertes de tous costez, là où ils serōt secoüez, remuez & fueillerez, vne ou deux fois le iour, & ce par plusieurs iours. Les bahuz seront aussi portez au vent ouuerts, & seront souuent frappez de hoüssines & espoussettes.

8. Les autres meubles comme chalits, coffres de bois, tables, chaires, bancs, escabeaux & armoires, seront remuez hors de leurs places, bien nettoyez tout à l'entour, tant dedās que dehors, puis bien lauez auec forte lexiue, en laquelle on aura fait boüillir bajes de laurier & de genéure, saulge, rosmarin, origan, ruë, vinaigre & autres choses semblables, & fait esteindre de la chaux viue. Il sera bon aussi d'en lauer les parois, & les planchers des chābres. Et si elles sont nattees, le plus seur est d'oster la natte & la brusler. Si dauenture il y a des troux aux murailles, il les faudra boucher auec du plastre.



LE GOVVERNEMENT DES PERSONNES SVBIECTES A QVELQVE MALADIE particuliere.

A MONSIEVR LE VICOMTE DE CRAMAILLE, SEIGNEVR de S. Soupplex, Vaudesaincourt, Mouronuilliers, Macelot; Sainct Pierre aux Arnes, &c. Conseiller du Roy, Gentil-homme ordinaire de sa maison, Bailly de Vermandois.

MONSIEVR,

Apres auoir descrit le regime conseruatif de santé, il m'a pris enuie pour combler mon œuure, d'y adiouster encore le regime preseruatif des maladies, qui ont accoustumé d'assaillir par fois les personnes. Deux choses m'ont conuié à vous en faire la dedicace: l'vne que ie ne voulois pas (pour le rang que vous tenez en ceste prouince) eclypser en mes escrits la splendeur de vostre

nom, l'autre que ie ne vous pouuois tesmoigner par preuue plus signalee l'affection que ie porte à vostre seruice, qu'en mettant les armes au poing, pour vous defendre contre les ennemis iurez de Nature. Vne infinité de gens qui courẽt tous les iours fortune d'estre attaquez par ces cruels tyrans, vous auront beaucoup d'obligation, d'auoir obtenu en vostre faueur les sauuegardes, que ie leur ay donné, pour les en exempter. Prenez donc en gré ce present que ie vous offre, pour vous faire paroistre par effets, que ie suis,

MONSEIGNEVR,

Vostre tres-humble seruiteur, & fidele
Medecin LA FRAMBOISIERE.



LE HVICTIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

Comment ceux qui sont subiects à la migraine se doiuent gouuerner.

CHAP. I.

LA migraine est ordinairement causee de vapeurs mordicantes, esleuees des hypochondres à la teste, lesquelles pressent & piquent ore le pericrane, ore les meninges du cerueau. Ces vapeurs procedẽt du sang eschauffé, agité & troublé, pour auoir beu du vin fort en quantité, ou mangé des viandes extrememẽt chaudes, ou trop longuement ieusné, ou demeuré long tẽps au Soleil, ou prins quelque violent exercice, ou trauaillé excessiuement l'esprit, ou pour s'estre choleré & passionné outre mesure, ou pour quelque autre pareille occasion. Ceux qui ont l'habitude de tout le corps rare, & la teste debile, à force de veiller,

Cause de la migraine.

Pourquoy on y est subiect.

d'estudier & de s'eployer aux affaires serieuses sont subiects à la migraine; d'autant qu'ils ont la teste disposee à receuoir les fumees d'embas, & le corps prompt à leur faire passage, de sorte que le cerueau en est facilemẽt remply, si tost qu'il se commet quelque faute en la maniere de viure. Or pource que l'art ne peut pas aysémẽt corriger les vices de nature, il est bien difficile d'arracher tellement le mal (principalement quand il est hereditaire, ou ja enraciné de long temps) qu'il ne puisse plus retourner. Mais pour le moins faut-il donner ordre qu'il ne tourmente pas si fort, ny si souuent.

Pourquoy elle est difficile à guarir.

Regime de viure propre pour la precaution.

Pour ce faire il est necessaire d'euiter tout ce qui eschauffe immoderément le sang, & tout ce qui peut enuoyer à la teste abondãce de vapeurs acres, comme le vin fort, les ails, les oignons, les raues, la moustarde, & leurs semblables, & faut inuiolablement obseruer vne maniere de viure raffraichissante.

Remedes preseruatifs

Il est bon quand on recognoistra y auoir plenitude au corps, de tirer du sang de la cephalique, pour raffraischir la masse sanguinaire trop chaude, & empescher par ce moyen la generation des fumees, qui ont de coustumé de monter à la teste. Pareillement de purger par interualle la cholere meslee parmy le sang, auec des benings cholagogues. Et pour destourner la bile par bas, & la retirer arriere de la partie dolente, les clysteres refrigeratifs, où il y entre des medicamẽs propres à purger l'humeur bilieuse sont conuenables. Il est expediẽt aussi d'appliquer par fois des vẽtouses

aux

aux espaules, & de faire des frictions tous les matins. Apres auoir euacué le corps, il faut venir aux topics propres à la migraine, qui soiẽt aucunement refrigeratifs & restraintifs, pour reprimer les vapeurs chaudes, & fortifier la teste. Mais pour vser de tous ces remedes cõme il appartient, il est besoing de passer par l'aduis de quelque docte Medecin.

Comment ceux qui sont subiects au mal caduc se doiuent gouuerner.

CHAP. II.

L'EPILEPSIE procede d'abondãce d'humeur phlegmatique, corrompuë, qui rẽplit à coup les ventricules anterieurs du cerueau. Car le cerueau chargé de la quantité, & aiguillonné de la qualité maligne de ceste humeur, se reserre en soy-mesme, & se choque, ne plus ne moins qu'en esternuant, afin de pousser dehors tout ce qui luy est nuisible: & comme il est reserré, il tire à soy les nerfs & les muscles, tellement qu'on tombe soudainement par terre. De là vient qu'on l'appelle maladie caduque. Aucuns la nommẽt le haut mal, les autres, le mal Sainct Iean. Cause de l'Epilepsie.

Ceux qui y sont subiets doiuent garder vne maniere de viure subtile, qui eschauffe & desseche, afin d'empescher la generation de la pituite, en rendãt le sang loüable. C'est pourquoy la chair des volatiles leur est plus propre, que celle des autres animaux: & est meilleure rostie que boüillie, & encore plus salu- Regime pour s'en garentir.

bre d'estre assaisõnee auec saulge, marjolaine, poulliot ou hysope, qu'autrement. Le poisson leur est du tout contraire. Le frequent vsage des cappres leur est merueilleusement profitable. Ils se doiuẽt abstenir de fruictage, de laictages, de legumes, de salades, & generalement de toutes viandes froides & humides & grossieres. Pareillement d'ails, oignõs, moustarde, & de toutes autres choses vaporeuses. Il leur faut oster le vin principalement pur, pource qu'il rẽplit le cerueau de vapeurs, qui par apres se conuertissent en phlegme. Pour leur boisson ordinaire ils vseront d'eau bouillie auec raclure de corne de cerf, ou vn petit de gingembre, ou de canelle, ou semẽce de coriandre preparee : s'ils n'ayment mieux boire de l'hydromel, qui leur est fort bon. Il faut euiter le dormir de iour, & que celuy de nuict soit moderé : & fuir le soin, la tristesse, la crainte & autres passions d'esprit. Ils ferõt bien de pendre ordinairement au col de la semence & racine de piuoyne, du guy de chesne, & du corail rouge, afin d'ẽ auoir tousiours l'odeur au nez. Outre ce regime de viure, ils ont besoin d'vser de remedes accommodez à leur âge & à la saison, par l'ordnonance de quelque docte Medecin, pour preparer, euacuer, diuertir, destourner arriere du chef l'humeur pituiteuse qui cause le mal : & de topis conuenables au cerueau, pour corriger son intemperature, & le fortifier.

Cure preseruatiue du mal caduc.

Comment ceux qui sont subiects aux Catarrhes, se doiuent gouuerner.

CHAP. III.

Causes de Catarrhes.

LEs Catarrhes prouiennent ordinairement de chaleur, ou froideur excessiue, & de repletion du cerueau, & debilité de la partie receuante. Car le chaud extréme en fondant les humeurs contenuës dans le cerueau, les rend plus propres à couler en bas: & le froid violent en comprimant le cerueau, les fait couler dehors, tout ainsi que si on presse vne esponge pleine d'eau, on en void ruisseler l'eau de tous costez. Toutes les choses qui engendrent abondãce d'humeurs superfluës au cerueau, & qui y enuoyent quãtité de vapeurs, comme les fortes odeurs, les vins genereux, les viandes vaporeuses, & les bains chauds, causent pareillement les defluxions. Les parties debiles ou pour leur rarité, ou pour quelque infirmité accidentaire, sont disposees à receuoir la descharge des superfluitez de la teste.

Regime de viure propre pour les catarrheux.

Pour empescher la generatiõ des catarrhes, il faut de bonne heure en retrancher toutes les causes. Partant est besoin de choisir vn air qui soit temperé en chaleur & froideur. S'il est trop froid, on le doit eschauffer auec des bons feux: & s'il est excessiuement chaud, le refroidir auec des herbes & fleurs qui en ayent la proprieté. Il est expedient aussi que l'air soit sec, d'autant que l'air moitte remplit

L'election de l'air.

le cerueau d'humidité superfluë. Pour ce il sera bon d'habiter aux lieux esleuez, & esloignez des riuieres. Il faut fuir les vents Meridionaux & Septētrionaux, pource que ceux-là remplissent le cerueau ; & ceux-cy le pressent, & par ce moyen esmeuuent les defluxions. Les vents coulis sont extremémēt dangereux pour les catarrhes. Il ne se faut guere exposer aux rayons du Soleil, ny au serein. Le changement soudain de l'air, & la mutation des saisons sont au rang des causes qui esmeuuent le catarrhe. Si les saisons aussi ne gardēt leur temperature (comme a tresbien remarque Hippocrate au troisiesme liure des Aphorismes) l'annee sera toute catarrheuse. Quād l'air est inegal, c'est à dire tantost chaud, tantost froid, il excite aussi aisément les defluxions. C'est pourquoy ceux qui sont subiects aux catarrhes, se doiuent soigneusement contregarder durant vn tel temps.

Le manger. Ils doiuent ordinairement vser de viandes dessicatiues, & s'abstenir de toutes viandes vaporeuses, ventenses, grosses, pleines d'excremens, & difficiles à digerer. Et ne mettre iamais dans l'estomac de nouuelle viāde, que la premiere ne soit bien digeree. Et se contēter d'vne sorte de viande, qui soit bōne, pource que la varieté engendre tout plein de cruditez. Et s'accoustumer à manger plus au disner qu'au soupper; d'autāt que le dormir, qui suit le soupper de bien pres, enuoye grande quantité de vapeurs au cerueau, lesquelles se conuertissent apres en eau. Et ne se faut iamais saouler, ains se leuer de table auec ap-

petit. Et quand on retrancheroit vn repas sur toute la semaine, on ne s'en porteroit que mieux. Car le trop manger & le trop boire remplissent le cerueau. C'est pourquoy les yurongnes, & ceux qui mangent trop, sont ordinairement subiects aux Catarrhes suffocatifs. Vray est que l'abstinence trop grande esmeut aussi les Catarrhes, à cause que l'estomac estant vuide, & n'ayant dequoy se remplir, est contraint d'attirer les humiditez des parties voisines. Les Catarrheux doiuent manger du pain de bon froment, bien cuict, & à la fin du repas du biscuit, auquel on mettra vn peu d'anis, & de fenoüil. La chair rostie leur est beaucoup meilleure que la boüillie. Ils doiuent tousiours choisir celle qui n'abonde pas en humeurs excrementeuses, & laisser les oyseaux de riuiere, pour vser de ceux de montaigne. Les potages ne leur valent rien. Le poisson leur est du tout contraire. Le laictage est ennemy des Catarrhes, & toute sorte de legume. On recommande entre les herbages, la saulge, la menthe, l'hysope, le serpolet, le rosmarin, le cerfueil, le fenoüil, & le coq. Mais on defend expressément les ails & oignons, pource qu'ils sont trop vaporeux, & toutes herbes froides & humides comme laictuë, pourpier, ozeille & semblables. Tous fruicts qui abondent en humidité:comme pommes, prunes, mèlons, concombres, leur sont defendus. Ils pourront vser de ceux qui ont vertu de secher, comme pignons, noisettes, pistaches, amandes, poires, coings, figues, raisins secs, mesles,

sorbes, & ce à la fin du repas. Voylà pour le manger.

Le boire. Quant au boire, l'eau cruë, & le breuuage actuellement froid est nuisible aux Catarrheux. La prisane est bonne quand la defluxion est chaude, & que l'estomac la peut porter. Mais le bouchet, l'hydromel, & le petit vin bien trempé d'eau, sont meilleurs à ceux qui ont le cerueau & l'estomac froids. L'hypocras, & tous vins forts, gaignent quant & quant le haut, & remplissent le cerueau de vapeurs. Boire aussi tost qu'on se met à table esmeut le Catarrhe. Il n'y a rien si pernicieux à ceux qui sont subiets aux defluxions, que de boire lors qu'on s'en va coucher.

Le dormir. Le dormir excessif rend le corps tout pesant, & retient les excremẽs au dedans. Il suffit de dormir six ou sept heures. Il faut auoir ce pendant la teste & les pieds bien couuerts. On doit dormir la teste vn peu esleuee sur les costez. Car le dormir sur le dos, eschauffe le tronc de la grosse veine caue, qui est couché sur l'espine, & enuoye par ce moyen grande quantité de vapeurs au cerueau. Qu'on se garde bien de dormir à midy, ny quant & quant apres le repas: Et de se mettre soudain apres le past à la lecture, ou à l'escriture, ou à quelque profonde meditation, pource que cela destourneroit la chaleur naturelle qui doit estre occupee à la digestion.

Le veiller. Les lõgues veilles peuuent autant nuire que le trop dormir, d'autant qu'elles dissipent la chaleur naturelle, & refroidissent le cerueau.

L'exercice. L'exercice moderé est fort recommandé deuant le past.

Il est bon tous les matins de se bien peigner & frotter la teste, de moucher, cracher & se purger de tous excremens naturels. Le ventre doit estre tousiours lasche. Le trop frequent vsage de Venus est nuisible aux Catarrheux, pource qu'il affoiblit le cerueau, & dissipe la chaleur naturelle. Les passions de l'ame fort violentes, les offensent pour mesme raison. L'euacuation des excremens. Les passiós de l'esprit.

Pour se garantir du Catarrhe, ce n'est pas assez de tarir sa source, par l'exacte obseruation de ce regime: mais il faut encore espuiser sa fontaine par remedes vacuatifs. Quand le corps est Plethoric, & que l'intemperature chaude du cerueau, ou du foye cause la defluxion, celle-là en attirant, & celle-cy en enuoyant force exhalations chaudes en haut, il est besoin de tirer du sang. Mais la saignee n'a point de lieu, s'il n'y a plenitude au corps, & lors que l'intẽperature froide du cerueau ou de l'estomac cause le Catarrhe, par le moyẽ des cruditez qu'elle engendre, ne pouuant pas bien cuire l'aliment, ny dissiper les reliques, pour la foiblesse de la chaleur naturelle: il est expediẽt alors de preparer premieremẽt le corps & les humeurs superflues, par clysteres, juleps & apozemes aperitifs: puis de les purger par pilules, ou portions phlegmagogues: Et quelquesfois les vuider & dessecher auec decoctions sudorifiques. Regime des preseruatifs des Catharrhes.

Apres auoir par remedes vniuersels euacué le corps comme il appartient, il faut particulieremẽt euacuer le cerueau par errhines, masticatoires, gargarismes, vesicatoires, vẽtouses

cauteres, & autres topics, puis corroborer la chaleur naturelle du cerueau, tãt par remedes internes, comme opiates, tablettes, poudres digestiues: qu'externes, comme poudres capitales, sachets, parfums, fomentations & emplastres: afin d'oster l'intemperature froide & humide, qui fait vne perpetuelle generation d'excremens Et doit-on auoir soing de fortifier aussi biẽ la partie qui reçoit, que celle qui enuoye. Mais il se faut addresser à vn docte Medecin, pour ordonner tous ces remedes en tẽps & lieux, & les approprier non seulement à la complexion & à l'âge, mais aussi au mal. Car il conuient traicter autrement vn Catarrhe froid qu'vn chaud.

Comment ceux qui sont subiects au mal des yeux, se doiuent gouuerner.

CHAP. IIII.

Cause de la debilité de la veuë. La debilité de la veuë vient ordinairemẽt d'vne humidité superfluë du cerueau & des yeux, qui est cause de l'impetuosité des esprits animaux. C'est pourquoy il est besoin pour la conseruation de la veue, de desscher & fortifier ces deux parties. Partant ceux qui sentent quelque diminution à leur veue, doiuent exactement garder ce regime de viure. Regime pour la cõseruation de la veuë.

Eslection de l'air. Il faut choisir vn air qui soit temperé, pur & net: & fuyr le trop chaud, trop froid, trop humide, trop gros, & celuy qui est plein de broüillars, & de vapeurs. Il n'est pas bon de s'exposer à l'ardeur du Soleil, ny aux rayons

de la Lune, ny au serain. Les vents Meridionaux & Septentrionaux sont ennemis des yeux. Car (comme dit Hippocrate en la 3. sect. des Aphor.) Le vent Austral rẽd la veuë trouble, l'ouye dure, la teste pesante, les sentimens hebetez, & tout le corps lasche & paresseux, pource qu'il engendre des esprits grossiers. Au contraire le vent de Bize mord & pique les yeux, pource qu'il est trop vif. Les lieux bas, aquatics, humides & marescageux ne sont pas propres à la veuë. Il est beaucoup meilleur d'habiter és lieux secs & vn peu esleuez. Si on est cõtraint de se loger es lieux humides, il y faudra faire ordinairement du bon feu : Et parfumer souuent la chambre, auec feuilles d'Euphrase, fenoüil, marjolaine, bois d'aloës puluerisé, & encens meslez ensemble, afin d'alterer & purifier l'air. Il se faut garder de la fumee, de la poussiere, & de la trop grande clarté. Car vne lumiere excessiue dissipe les esprits, & fait souuent perdre la veuë. Nous lisons que les soldats de Xenophanes ayans passé par les neiges deuindrent quasi tous aueugles, & que Denys Tyran de Sicile aueugloit ainsi tous ses prisonniers. Car les ayant enfermez dans vne cachote obscure, les faisoit tout soudain conduire en vn lieu bien clair, & par ce moyen perdoient tous la veuë. Toutes couleurs ne sont pas propres à la veuë, le blanc dissipe les esprirs, les attirant à soy, le noir les rend trop grossiers. Il n'y a que le vert, le bleu & le violet, qui la resiouissent. La couleur du Saphir, & de l'esmeraude est fort propre à la veuë. Si tu

veux voir ces deux couleurs meslees, prens des fleurs de bourache, & des feuilles de pimpernelle, & les iette dans ton verre quand tu voudras boire, cela te seruira doublement. Car la couleur resiouyra tes yeux, & les herbes rabbattrōt par leur proprieté la fumee du vin.

Le manger. On se doit abstenir en general de toutes viandes grossieres, visqueuses, & vaporeuses, venteuses, douces, salees, piquantes, & pleines d'excremēs. Il faut s'accoustumer à manger moins au souper qu'au disner. Le pain doit estre de pur froment, bien leué & bien cuict. On y pourra mettre de l'anis ou du fenoüil. Il ne le faut iamais manger chaud, ny passé trois iours. Quand il y a de l'yuroye au pain, il nuist extrememēt à la veuë. Les chairs qui sont aysees à digerer, & qui n'abondent pas en humidité superfluë sont les meilleures, comme celles de poullets, chappons, perdrix, gelinotes, phaisans, tourterelles, allouettes, pigeons sauuages, & autres oyseaux de montaignes, lesquels on peut entrelarder de saulge, ou de serpolet. Les Arabes ont remarqué certaines chairs qui ont proprieté de fortifier & esclaircir la veuë, comme les chairs d'arondelle, de pie, d'oye, de viperes bien preparees, de loup, de bouc, des oyseaux de proye. Ils se seruent bien souuent des chairs d'arondelle & de pie sechee au four, pour saulpoudrer leurs viandes. Ils asseurent que les yeux des animaux, pour la conformité qu'ils ont aux nostres, sont propres à conforter nostre veuë. Ils nous defendent l'vsage des chairs

de pourceau, de liéure, de cerf, & autres semblables.

Les poissons si nous croyons Auicene, sont ennemis des yeux. Mais cela se doit entendre de ceux des estangs, qui ont la chair visqueuse, ou qui sont salez. Car les perches, truittes, & autres semblables nourris en eau pierreuse, ne sont pas contraires. Les œufs frais & mollets auec vn peu de succre & de canelle, esclaircissent merueilleusement la veuë, mais s'ils sont fricassez auec le beurre, ils nuisent infiniment. La patisserie & le laictage ne sont pas propres aux yeux. Les fortes espiceries, cōme le gingembre, le poiure & la moustarde offensent les yeux. Il se faudra contenter de giroffle, muscade, canelle, auec vn peu de saffran. On fait des sels artificiels pour saler les viandes, qui seruent merueilleusement à esclaircir la veuë, comme le sel d'euphrase preparé en ceste façon.

Prenez du sel commun vne once, de poudre d'euphrase deux dragmes, de canelle & de macis demydragme, meslez le tout ensemble, & en salez vos viandes. Le sel theriacal est aussi tres-excellent, auquel on pourra adiouster de la muscade, du macis, du giroffle & du fenoüil. Il y en a qui adioustent à ces sels la chair de pie rostie au four. Tous legumes sont fort contraires à la veuë, hors-mis les lupins, qui aydent par quelque proprieté.

Pour le regard des herbes, on recommande pour les yeux le fenoüil, persil, rosmarin, serpolet, la saulge, mariolaine, betoine, menthe, pimpernelle, cichoree, les asperges.

On defend au contraire la laictuë, poree, le pourpier, nasitort, les choux, ails & oignons: cõme aussi les truffes & champignons. Les Arabes recommandent les naueaux: Vray est qu'il y faut tousiours mesler du feuoüil ou de l'anis pource qu'ils sont fort venteux. Les fruicts cruds & qui ont beaucoup d'humidité nuisent à la veuë. On pourra à l'entree de table vser de pruneaux cuicts, & au dessert d'vne poire ou d'vn coin bien cuict, pour fermer l'orifice de l'estomac, & empescher que les fumees ne montent en haut. Il sera bon apres le repas de prendre vn peu de fenoüil, ou d'anis confir, vn morceau de cotignac, de mirobolans, ou de noix muscade confite. Les figues & les raisins ne sont pas defendus, si sont bien les noix, les chastaignes, & les oliues trop meures. Voylà pour le manger.

Le boire. Quant au boire Aristote en ses Problemes escrit que ceux qui boiuẽt de l'eau ont la veuë plus subtile. Toutesfois Auicenne & Rhasis condamnẽt l'vsage de l'eau, & croy qu'ils ne font pas desplaisir à plusieurs bons compagnons qui aymeroient autant perdre la veuë, que le vin. Pour les accorder il faut boire le vin fort trempé, & choisir vn petit vin, qui ne soit point fumeux. Le vin d'euphrase est singulier pour la conseruation de la veuë On pourra aussi ietter vn bouquet d'euphrase dans le vin qu'on boit ordinairement. Ceux qui ne voudront boire du vin, vseront d'vn hydromel simple, lequel leur sera encore meilleur, si on y adiouste du fenoüil, de l'euphrase & du macis. Au sur-

plus on se doit abstenir de boire d'autant. Car le trop boire est dommageable au mal des yeux.

Le dormir & veiller

Au dormir & veiller il faut garder vne mediocrité. Le dormir trop profond nuist, le dormir du midy rend le visage bouffi, trouble la veuë, & appesantit tout le corps. Il faut dormir sur les costez, & la teste assez haute. Les veilles excessiues dissipent les esprits, refroidissent le cerueau, & nuisent infiniment à la veuë.

L'exercice & euacuation des excremens.

Il est bō de se coucher trois ou quatre heures apres le soupper, & se leuer assez matin, se pourmener par la chambre, tousser, eracher, nettoyer les oreilles, purger le corps de ses excremens ordinaires: Puis peigner la teste tousiours en arriere, & la tenir bien nette. Et ne faut pas lauer le visage ny les yeux d'eau froide. Car le froid est ennemy des yeux & du cerueau. Il vaudra mieux mettre vn peu de vin blāc, auec de l'eau de fenoüil & d'euphrase tiede. L'exercice moderé de tout le corps est bon au matin, & ne peut-on viure en santé, si on ne trauaille pour dissiper les excremens de la troisiesme concoction. Les particuliers exercices seruiront aussi, comme les frictions des cuisses & des iambes, pour diuertir les vapeurs qui montent aux yeux.

Les yeux ont leur particulier exercice. Le mouuement trop & soudain circulaire les affoiblit: de les tenir longuement fischez en vn lieu, & comme immobiles, cela les lasse encore plus, pour ce qu'en ce mouuemēt tonic toutes les fibres des six muscles sont égalemē-

tendues, il eſt donc meilleur de les mouuoir, pource que les muſcles faiſans leur actiõ ſucceſſiuement, ſe ſoulagent l'vn l'autre. Il n'eſt pas bõ de lire, ny eſcrire beaucoup, principalement apres le repas, ny s'amuſer à quelque lettre menuë, ou à quelque autre beſoigne bien deliee, pource que la faculté & l'organe trauaillent trop autour de ces petits obiects. Il ne faut point regarder les corps qui ſe meuuent de viteſſe, ny qui tournent en rond.

Sollicitude du ventre.

Ceux qui ſont ſubiets au mal des yeux doiuent auoir le ventre touſiours laſche. Quand il eſt trop pareſſeux, ils le doiuent ſolliciter auec boüillons, pruneaux & raiſins laxatifs, clyſteres lenitifs, & autres remedes benings. Le frequent vſage de Venus leur eſt extremément nuiſible. Toutes paſſions de l'ame nuiſent fort à la veuë, mais entre autres la melancholie & les pleurs.

Paſſion de l'ame.

Remedes preſeruatifs du mal des yeux.

Pour ſe garantir du mal des yeux, il ne ſuffit pas d'obſeruer ſoigneuſement ceſte maniere de viure: ains faut encore purger la teſte par pilules, ou potiõs propres, pour deſcharger le cerueau & les yeux de leurs ſuperfluitez. Il eſt beſoin d'euacuer auſſi tout le corps qui leur enuoye ordinairement des excremens, par cathartics conuenables, & de conſumer quelquesfois les humiditez exceſſiues, par decoctions ſudorifiques. Puis d'euacuer particulierement le cerueau par maſticatoires, ventouſes, & caureres. Apres l'euacuation faut penſer à fortifier le cerueau & les yeux, tãt par remedes internes, cõme opiate-

tablettes, conserues, poudres & condits, que par moyens externes, comme sachets, parfums, bonnets artificiels, eaux, collyres, & vnguents. Mais il se faut addresser à vn sçauant Medecin, pour ordonner tous ces remedes en temps & lieux, & les accommoder non seulement à la temperature & à l'âge, mais aussi au mal, auquel on est subiect. Car il conuient diuersifier aussi bien les remedes preseruatifs que les curatifs, selon la diuersité des maladies des yeux.

Comment ceux qui sont subiects à la Colique se doiuent gouuerner.

CHAP. V.

LA Colique est causee le plus souuent de ventositez qui procedét de crudité d'estomac; quelquesfois d'humeurs phlegmatiques, grosses & viqueuses, prouenans d'excez, d'oysiueté & de mauuaise nourriture. Ceux qui y sont subiets se doiuent tenir chaudement, & se contregarder du froid, & se nourrir de bonnes viandes faciles à digerer, nullement venteuses, comme de chappons, poullets, pigeons, perdris, léuraux, lapreaux, hachis de moutons assaisonnez auec muscade, gingembre, poyure & autres semblables espiceries, & vser tant en saulce qu'en boüillon de thim, mariolaine, hysope, fenoüil, d'ails, oignons, porreaux, & autres herbes qui eschauffent, incient & subtilient, &

Cause de la Colique.

Regime de viure pour s'en preseruer.

s'abstenir de salades, de fruicts cruds, de concõbres, de melons, & de tous alimens refrigeratifs. Ils ont besoin de boire du bon vin au repas, mais moderément, & de prendre quelquefois au matin trois doigts d'hydromel vineux auec vne rostie, vne autrefois autant de vin d'absynthe à cœur jeun : & de ne point boire d'eau, ny de biere, ny de cydre. Il faut sur toutes choses, qu'ils soiẽt sobres, & qu'ils prennent ordinairement exercice deuant le repas, pour resueiller la chaleur naturelle, & consommer les superfluitez, & qu'ils ne trauaillent point trop l'esprit aux affaires serieuses incontinent apres le past, craignant de distraire nature occupee alors à faire la coction. Qu'ils taschent de bien dormir la nuict, afin que la digestion se face mieux, & qu'ils ayent soin de prouoquer le benefice de ventre par clysteres carminatifs, quand il sera constipé. Qu'ils auallent souuent deux ou trois pilules elephangines, ou de hiere, ante cibum, pour nettoyer le ventricule & descharger les intestins. Qu'ils prennent auparauãt que desieuner tantost vne tablette de diarrhodon, ou aromaticum rosatum, tantost vne cuilleree de syrop aromatic ; & entre les repas vn myrabolan, ou vn morceau d'escorce de citrons confits ; & apres le past vne cuilleree de poudre digestiue, ou vn morceau de biscuit fait auec anis, fenoüil ou coriandre.

En se couchant qu'ils se facent frotter la region du ventricule auec de l'huyle de muscade, ou autre qui ait mesme vertu, & qu'ils

portent

portent coustumierement vn escusson ou sachet aromatic sur l'estomac, afin de le fortifier, & d'aider à la digestion; & qu'ils se retirent deux ou trois fois l'an vers vn Medecin expert, pour leur ordonner vne bonne medecine, appropriée à leur complexion & aage, à la saison & au pays, auec vne opiate cordiale, afin de purger tout le corps à bon escient, & corriger apres l'intemperature de l'estomac, & le corroborer.

Comment ceux qui sont sujects à la Grauelle se doiuent gouuerner.

CHAPITRE VI.

COMME nous voyons faire la brique d'vne terre gluante cuicte au four par le feu : ainsi est la pierre engendrée aux roignons d'vne humeur grosse & visqueuse, par la chaleur immoderée des reins. Car ce suc terrestre, insinué auec le sang, & sa serosité aux reins, estant par leur ardeur bruslé & desseché, se tourne incontinent en grauier, qui vient petit à petit s'amasser, se conglutiner, & s'endurcir tellement, qu'auec le temps le calcul en est formé. Comme la pierre est engendrée.

Parquoy pour se garantir de la grauelle, & empescher la generation de la pierre, il faut garder vne maniere de viure non seulement refrigeratiue & humectatiue, afin de temperer la chaleur excessiue des reins accompagnée de seicheresse, mais aussi attenuatiue & Regime de viure, pour s'en preseruer.

deterſiue,afin d'engarder qu'il ne ſ'engendre point au corps d'humeur eſpoiſſe & gluäte, qui puiſſe fournir de matiere au calcul, pour retrancher par ce moyen la cauſe tant materielle,qu'efficiente. Partant eſt beſoin d'vſer ordinaíremẽt de chairs de veaux,chéureaux, poullets,pigeonneaux & autres ſemblables, tantoſt boüillies auec laictuë, endiue,ozeille, pourpier, ou orge mondé: tantoſt roſties & aſſaiſonnées auec ius de citrons, veriùs, ou vinaigre.Il eſt bon de prẽdre par fois deuant le repas vn boüillon de maulue, guimaulue, violier,ozeille choux rouge,pimpernelle,ſaxifrage,turquette,racines de percil, fenoüil, aſperge, toutes bonnes,ſemences froides,ciches rouges,auec force beurre. Les ſalades de pimpernelle, ſaxifrage, corne de cerf, & autres herbes pareilles macerées en huile & vinaigre ſont bonnes,comme ſont auſſi les capres bien deſſalées, les aſperges, & le houblon. On doit éuiter toute viande groſſiere & opilatiue, cõme eſt la chair de porc & de bœuf,& la venaiſon. Pareillement le poiſſon à eſcaille, & celuy qui a eſté nourry en eaux bourbeuſes, toute ſorte de legumes, le pain mal cuict, le fromage,& tous fruicts cruds. Il ſe faut abſtenir auſſi d'aulx, oignons, porreaux, mouſtarde, d'eſpiceries & de toutes choſes acres, qui eſchauffent outre meſure. Pour la boiſſon ordinaire le vin blanc,ſubtil, ſuffiſamment trempé eſt propre, & le gros, noir,aſpre ou doux,contraire; cõme eſt auſſi l'eau fangeuſe, & la biere. Il faut prendre exercice mediocre, & ne point dormir de

iour, ny se coucher de nuict sur les reins. Que si en obseruant exactement ce regime de viure, on apperçoit encore, pour la mauuaise disposition des parties nobles, s'engendrer au corps quelque mauuaise humeur, de peur qu'elle ne fluë aux roignõs, il faut auoir promptement recours au Medecin, pour la diuertir & euacuer par bas, en ordonnant ores de la casse, ores de terebenthine de Venize, ores des pilules elephangines, ou quelque autre bening cathartic qu'il iugera conuenable à la complexion, à l'aage, à la saison & region. Et si d'auenture il en est desia quelque peu coulé aux reins, craignant qu'elle ne s'arreste & attache là, il y faut aussi tost remedier, par l'vsage des diuretics froids, entre lesquels le vin d'Alkekenge tient le premier rang. Combien que si apres cela, il s'amasse encore du sable aux roignons, pour luy donner la chasse, on pourra hardiment venir aux diuretics chauds, qui sont tant soit peu acres & detersifs, & propres à desoppiler les vreteres. Or pour la precaution du calcul, il n'y a point de plus prompt, ny de plus efficacieux remede, que d'aller en temps & lieu boire des eaux de Spa, ou de Pougues en Niuernois. Car elles ostẽt la cause efficiẽte & materielle du calcul, en corrigeant l'intẽperature chaude des reins & du foye, & en vidant du corps les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine.

Aduis pour obuier à la grauelle.

Comment ceux qui sont subiects aux Gouttes se doiuent gouuerner.

CHAP. VII.

Causes des gouttes.

LEs Gouttes prouiennent de deux causes, de la superfluité d'humeurs, & de la foiblesse des iointures.

Aduis pour s'en preseruer.

Partant pour s'en preseruer, faut estre diligent d'euacuer les humeurs peccantes, & de fortifier les iointures debiles. Or d'autãt que les humeurs superfluës sont fort fluides au Printemps, & en Automne, elles engendrent coustumierement les gouttes alors. C'est pourquoy ceux qui y sont subiets ont besoin en ce temps-là d'appeller de bonne heure le Medecin, pour leur ordonner ou la phlebotomie, quand il recognoistra le sang pecher en quãtité, ou la purgation auec medicamẽs phlegmagogues, ou cholagogues, ou melanogogues, quand il apperceura la pituite, ou l'vne ou l'autre bile dominer au corps, afin de faire euacuation de l'humeur qu'il iugera disposée à exciter les douleurs arthritiques.

Regime des goutteux.

Au surplus ils doiuent garder ordinairemẽt vn regime de viure contraire à l'humeur qui surpasse la symmetrie naturelle. Comme si la bile est excessiue, qui soit froid & humide: & si la pituite surmonte, qui soit chaud & sec. Il faut tousiours choisir les alimens de bon suc, & aisez à digerer, & fuyr la diuersité des viandes, l'vsage des legumes, des fruicts, & tout ce qui est difficile à cuire, & facile à se

corrompre en l'estomac. Les salures, espiceries & autres choses acres, comme aux, oignons, moustarde, sont bien nuisibles aux bilieux, mais non pas aux pituiteux, pource que elles aident à la digestion, & consomment les humeurs superfluës. Ie cognois vn homme de Damery, nommé Gerard le Preux de complexion phlegmatique, qui apres auoir eu long temps les gouttes, en a esté guary à l'aage de soixante ans, en prenant seulement tous les iours au matin vne gousse d'aulx, comme vne pilule, par l'espace d'vn an entier. Il ne faut point prendre son repas deuant que la digestion de la viande soit parfaicte en l'estomac, de peur que le foye ne soit cōtraint d'attirer, ou plustost de receuoir du ventricule par les veines Meseraiques l'aliment encore crud. Car delà s'ensuit vne deprauation de la nourriture par tout le corps; à raison que le vice de la premiere coction ne peut estre corrigé par la secōde ny troisiéme. Pour ceste cause on ne se doit iamais mettre à table, si on n'a faim, ny attendre à en sortir qu'on soit saoul. Si ne faut-il pas toutesfois traicter tous les goutteux d'vne mesme façon. Car les bilieux qui abondent en chaleur fort actiue, doiuent estre plus amplement nourris, & manger plus souuent, à raison que la faim aiguise la cholere, & pour ceste occasion irrite les douleurs. Les phlegmatics n'ont pas besoin de beaucoup de viandes humides, pource qu'ils n'ont point la chaleur si vigoureuse, & qu'ils portent quasi leur nourriture auec eux. Delà vient que le boüilly est propre aux cholerics,

& le rosty aux phlegmatics. Les goutteux, principalement ceux qui sont de complexiõ chaude, feront bien de ne point boire de vin, ou pour le moins de le trẽper autant qué leur estomach le pourra porter. Ils doiuent par mesme moyen fuyr le frequent vsage de Venus: Car il n'y a point de plus singulier remede, pour se garantir de la rage articulaire, que l'abstinence de Bacchus & de Venus. Car luy par sa chaleur & vapeur a puissance de prouoquer les fluxions, & d'exciter les douleurs, & elle de faire dissipation des esprits, & de la chaleur naturelle, & augmentation de la chaleur estrange, de sorte que les parties nerueuses en sont extremement debilitées. Il faut aussi sur toutes choses estre diligent à s'exercer; & ne point estre paresseux à trauailler. Car comme l'oisiueté causant force cruditez & humeurs superfluës, fournit de matiere aux gouttes, ainsi l'exercice resueillãt la chaleur naturelle, aide à la digestion, & cõsomme les superfluitez, & par ainsi oste la matiere au mal. Il faut pareillement euiter le trop long sommeil, & le dormir de iour: ensemble toutes les passions de l'esprit, auec les profondes & laborieuses meditations. Outre ce il est bon de se faire appliquer des cauteres, pour donner yssuë par dehors au virus arthritic. Dauantage les topics astringens, comme fomentations, bains, onctions, frictions & emplastres, ne sont pas seulement vtiles, ains necessaires, pour corroborer & affermir les iointures debiles.

LE GOVVERNEMENT REQVIS EN L'VSAGE DES EAVX MINERALES, TANT POVR la preſeruation, que pour la guariſon des maladies rebelles.

PAR

LE SIEVR DE LA FRAMBOISIERE.

AD
D. FRAMBOESARIVM.

AMBROSIAM qui FERT, hausit de Niuere lympham.
Lympha dein claram præbuit Ambrosiam.
Pocula quæ nostris fert immortalia tellus,
Immortale tuum nomen ad astra vehit.

ANTONIVS DV FOVILLOVX,
Medicus Niuernensis.



A

MONSIEVR DE L'ORME

CONSEILLER ET MEDECIN ordinaire du Roy,& premier de la Royne.

MONSIEVR,

Entre tant de remedes que la nature liberale nous produit à largesse pour l'entretien de santé,& l'expulsion des maladies, il ne s'en trouue point de plus souuerain que les eaux minerales. Les effets admirables qu'on remarque tous les iours en celles de Pougues, Spa & autres semblables nouuellement descouuertes en Champagne, Normandie, Auuergne & ailleurs, & celles de Bourbon, Bourbonne, Plombieres, Aix,& vne infinité d'autres tant froides que chaudes, en rendent fidel tesmoignage. Combien auõs nous veu de cruelles maladies qui n'auoiẽt cedé à tous les autres remedes entieremẽt guaries par l'vsage des eaux acides? Combien par l'vsage des bains? Ce sont vrayement remedes Polychrestes, qui se peuuent parangonner à tout le reste des remedes que nous tirons des mineraux, vegetaux & animaux. Car nous y recognoissons par euidens succez vne merueilleuse

vertu diuinement empreinte. Et comme Dieu a posé en certaines eaux des hauts myſteres pour la guariſon de nos ames : ainſi a il donné aux eaux Medicinales des proprietez ſingulieres pour guerir nos infirmitez corporelles. Si bien que nous pouuons dire haut & clair à l'imitation du Prophete Royal: Mirabilis in aquis Dominus. *L'an 1600. apres auoir veu boire à vne infinité de gens, & beu moy-meſme des eaux de Pougues pour eſprouuer leur efficace en ma propre perſonne : pendant que i'eſtois ſur le lieu, ie m'occupay à deſcrire en peu de mots le gouuernement requis en l'vſage d'icelles. L'ayant communiqué à Monſieur Ranchin qui en faiſoit vſer alors à Monſeigneur le Conneſtable : il me coniura de pourſuiure tout d'vn train celuy des bains de Bourbonnois. Ce que ie fis. Vous verrez l'vn & l'autre nouuellement reduit en vn liure que ie vous preſente pour vous faire paroiſtre le reſſentimēt que i'ay de l'affection que vous m'auez touſiours porté, depuis que i'ay eu ceſt heur d'eſtre cogneu de vous. I'eſpere quelque iour vous teſmoigner en vn plus ample ſujet, combien ie reuere voſtre amitié, qui m'oblige a demeurer toute ma vie,*

MONSIEVR,

Voſtre ſeruiteur treſ-humble
LA FRAMBOISIERE.



LE NEVFIESME LIVRE DV GOVVERNEMENT DE LA FRAMBOISIERE.

De la qualité des eaux Minerales.

CHAPITRE I.



Es maladies rebelles qui n'õt voulu ceder aux remedes ordinaires, sont bien souuent domptées par les eaux minerales. Pour se bien gouuerner en l'vsage d'icelles, quatre choses sont requises, la qualité conuenable, la quantité raisonnable, la façon commode, & le tẽps opportun. Car quiconque desire d'estre guary de quelque maladie contumace, doit aduiser quelle eau luy est conuenable, & en vser autant, ainsi & alors qu'il est besoin.

L'vsage des eaux minerales.

La maniere de s'y bien gouuerner.

Entre les eaux minerales les vnes sont froides, aspres, acides, piquantes au goust, & propres pour boire, comme celles des fontaines de Pougues & de Spa, desquelles ie veux maintenant parler. Les autres sont chaudes, dessicatiues, resolutiues, cõfortatiues, & plus propre à se baigner qu'à boire, comme celles de Bourbon, Lancy, & Archambaut, de Bour-

Difference des eaux minerales, prise de leur qualité.

bonne, de Plombieres, & d'Aix, desquelles ie traicteray cy apres.

La composition minerale des eaux de Pougues.

Les autheurs ne sont pas tous d'accord touchant la cõposition & maniere des eaux Medicinales. Mõsieur Pidoux Medecin du Roy & Doyẽ de la faculté de Medecine à Poictiers, qui a escrit le premier des fontaines de Pougues, tiẽt qu'elles sont vitreoleuses & sulphurées, pour receuoir les vapeurs esleuées de la mine de vitreol & de soulphre, par l'actiõ du feu sousterrien. Mõsieur de Massac Doyẽ de la façulté de Medecine à Orleans, que i'honore pour son profond sçauoir, & beau iugement, du depuis en a escrit en vers Latins deux liures, non moins doctes que subtils, où il maintient y auoir recogneu au goust du vitreol & du nitre, à l'œil du bol blanc, & par coniecture du fer. Monsieur Petit Medecin de Gyan, bien experimenté en l'vsage de ces eaux, pour les auoir frequenté dés y a plus de vingt ans, est d'auis qu'elles sont vitreoleuses, nitreuses, terrestres, ferrées, & sulphurées, comme il m'a franchement declaré, en communiquant auec luy de leur composition & vertu, à Pougues, où il estoit venu conduire Madame de Montigny. Il ne faut point douter qu'elles ne participent principalement de la mine de vitreol, d'autant que le goust acide & acre, auec quelque horreur, est comme qui auroit destrempé du vitreol auec de l'eau. Ioint que l'huile de vitreol que tirent les Alchymistes est fort acide, deux ou trois gouttes duquel auec force eaux, estanchent merueilleusement la soif, comm e

sont ces eaux. Dauantage les dejections du ventre de tous ceux qui en boiuent sont fort noires, non tant pource qu'elles purgẽt l'humeur noire, que pource que le vitreol dõne tousiours ceste couleur aux excremẽs des personnes tãt saines que malades. On y sent aussi du nitre piquãt sur la lãgue, en vertu dequoy elles sont purgatiues. Et biẽ qu'elles semblẽt claires & pures de prime face, si sont-elles neantmoins meslées auec de la terre desliée, qui apparoit par vne legere decoction. Car si on en fait bouillir quelque quantité, elle deuient incontinent trouble, & épesse comme laict, la terre blanche demeurant au fonds du vaisseau, ainsi que la lie. Il est probable que ces fontaines soient pareillement ferrumineuses, attendu qu'il y a force mines de fer aux enuirons, & qu'elles approchent fort du goust de l'eau, où mareschauds esteindent le fer chaud. Au surplus ceste taye grasse & insipide, qui nage dessus l'eau, quand elle est reposée, & ceste couleur iaunastre, aucunemẽt luisante, qui s'attache sur les pierres où elle coule, fait croire qu'il y a du soulphre. Outre ce que l'eau est si vaporeuse, qu'elle remplit incontinent le cerueau, & donne enuie de dormir. Et aussi que la mine de vitreol contient tousiours en soy du soulphre, & l'vn cõioint auec l'autre s'appelle marchasite. Tellemẽt que pour auoir le vitreol pur, il faut mettre la mine en vn fourneau, & faire bruler & consumer le soulphre, puis le vitreol demeurant meslé auec des parties terrestres, est separé par affusion d'eau commune, qui le fait

dissoudre. Et qui plus est, quand on nettoye la boüe des fontaines, les pierres du fonds sentent le soulphre à pleine gorge.

La composition des eaux de Spa.

Les eaux de Spa sont pareillement participantes de vitreol, de soulphe & de fer, mais non pas de nitre. En lieu de l'albique, on y apperçoit de la rubrique. Aucuns estimẽt qu'elles passent par des veines sablées d'or, qui les rend cordiales.

La vertu des eaux Medicinales.

La vertu des eaux Medicinales procede en partie de la nature des elemens de l'eau & de la terre, en partie des mineraux meslez parmy. A cause de l'eau elementaire elles sont refrigeratiues & humectatiues. A cause de la terre, refrigeratiues & dessicatiues: A raison de l'acrimonie du vitreol, elles sont calefactiues, aperitiues, detersiues, resolutiues & penetratiues: neantmoins pour son acidité, elles raffraichissent, & pour son aspreté & astriction, corroborent. Celles qui retiennent du nitre, pour sa mordication laschent le ventre, & pour son amertume incisent les glaires & viscositez des humeurs. Par le moyen du fer qui est terrestre & stypric, elles refroidissent, desseichent, resserrent les fibres des parties relaschées, & fortifient les membres. Le soulphre qui y entre, par sa chaleur, secheresse, tenuité d'essence, & subtilité de matiere, corrige leur froideur & humidité elementaire, & les rend beaucoup plus tenuës & legeres, que l'eau commune. De là vient que pour auoir des parties diuerses & dissẽblables, elles produisent des effects contraires, & guarissent des maux tous differés. Car elles eschauffent

& refroidissent, humectent & dessechent, eslargissent & restressissent, desoppilent & rebouchent, laschent & raffermissent, purgent & resserrent. Et encores qu'elles soient de nature meslée de chaleur & froideur, si estce que la qualité froide surmonte la chaude. Car la chaleur des esprits mineraux, qu'on y recognoist au goust picquant, n'est pas suffisante pour vaincre la froideur qui prouient de l'element de l'eau, & de la terre, & de l'acidité du vitreol, & acerbité du fer; mais bien pour les faire penetrer plus soudainement.

Les eaux Medecinales sont singulierement propres aux grauelleux. Car elles ostẽt la cause efficiente & materielle du calcul, en corrigeant par leur froideur & aigreur l'intemperature chaude des reins, & en euacuant du corps pour leur quãtité & acrimonie les humeurs grosses & visqueuses par les conduits de l'vrine. Mesme dissoudẽt, rõpent, & poussent dehors les pierres nouuellemẽt conglutinées aux roignõs, & en la vessie, en destrẽpant & nettoyãt le phlegme gluant, dequoy le grauier est cimenté. Le septiesme iour de Iuillet, l'an 1600. Monsieur du Passage Gouuerneur de Valẽce ayant vsé des eaux de Pougues par l'espace de quatre iours en ma presence rendit trois pierres, & m'asseura alors que l'Esté passé il en auoit ietté plus de cẽt, vn mois apres qu'il eut beu de ces eaux. Ce qui l'auoit occasionné d'y retourner ceste annee. Vne infinité de personnes trauaillees de la Nephritique par l'vsage des eaux de Spa, ont rendu force pierres. Et à la verité puis que

Pourquoy les eaux Medecinales sont propres à la pierre.

les escailles d'œufs, & les perles, bien qu'elles soient dures, s'amollissent dans le vinaigre; & le plomb, quoy que pesant, par la vapeur du vinaigre est dissout en ceruse; & le cuiure, qui est extremement dur, en ver de gris; & les cailloux, si durs qu'ils rebouchent le fer, neantmoins eschauffez du feu & arrousez de vinaigre, promptemẽt se mettent en pieces, comme l'experience a descouuert: il ne se faut point estonner, si les eaux acides par leur aigreur auec acrimonie rompent les pierres des reins, & de la vessie.

Aux vlceres des reins, de la vessie & autres parties.

Elles sont aussi recommandées pour les vlceres des reins, de la vessie, du perineon & des autres parties, pource qu'elles sont detersiues, dessicatiues & astringentes. Vn marchand de Neuers, vn Bourgeois d'Antrein, & vne Damoiselle de Poictou, en ont esté guaris, comme a curieusement remarqué Monsieur du Fouilloux mon collegue, Docteur en Medecine autant discret que modeste.

A la difficulte & ardeur d'vrine.

Elles sont experimentées pour la difficulté & ardeur d'vrine, d'autant qu'elles sont aperitiues & refrigeratiues. En vertu dequoy elles empeschent les pollutions nocturnes, temperent l'ardeur de Venus, & repriment la boüillante luxure.

A l'hydropisie.

Les eaux de Pougues sont fort vtiles à l'hydropisie qui procede d'obstruction du foye, de la rate, ou autres parties naturelles, parce qu'elles desopilent les entrailles, faisans euacuation des humeurs choleriques, melãcholiques ou phlegmatiques, qui suffoquent la

chaleur

chaleur naturelle du foye,& l'empeschent de sanguifier. Monsieur du Fouilloux homme d'honneur & digne de foy, rend tesmoignage par ses obseruations, que plusieurs hydropics ont esté parfaitement guaris par l'vsage de ces eaux.

Les eaux Pougues sont fort proffitables à la Melancholie hypochondriaque, principalement quand elle prouient de la bile tellemẽt eschauffée aux hypochõdres, qu'elle en est deuenuë noire par adustion, enuoyant force vapeurs malignes de là au cerueau. Car elles font euacuation de ceste humeur, non seulement par les vrines, mais aussi par les selles, & temperent la chaleur estrange conceuë au foye, à la rate, & par tout le mesentere. I'ay veu Mõsieur de Mirambeau Gentil hõme de Saintõge, extrememẽt vexé depuis plusieurs années d'vne melãcholie hypochondriaque, qui luy causoit force cruditez, rosts, vẽtositez, bruits au ventre, crachemens, douleur d'estomac & de rate, battemens d'arteres, ardeurs aux entrailles, estouffemens, veilles, terribles songes, estranges imaginations, apprehensions & chagrins, en peu de temps soulagé & deliuré de tous ces symptomes, par l'vsage des eaux de Pougues, lesquelles luy faisoient faire par iour quatre ou cinq selles bilieuses, melancholiques & pituiteuses, outre l'euacuation des vrines.

A la melancholie hypochondriaque.

On les a trouué par experience conuenables à ceux qui ont debilité d'estomac, & chaleur de foye ensemble, pour ce qu'elles corroborent l'vn, & temperent l'autre, & pur-

A la debilité d'estomac & chaleur de foye.

gent les ſuperfluitez phlegmatiques & choleriques qui en procedent.

A la colique.

Pour meſme raiſon aucuns tourmentez de la cholique tant humorale que venteuſe, en ont receu guariſon.

Aux vomiſſemens, cours de ventre, & flux de ſang

Elles arreſtent le vomiſſement, le deſuoyement de ventre, & le flux de ſang, de quelque partie qu'il ſoit, à cauſe qu'elles ſont rafraichiſſantes & aſtringentes. Monſieur Pidoux en a veu pluſieurs qui vomiſſoient ſouuent, eſtoient ſubiects à flux de ventre, piſſoient le ſang, qui en ont eſté guaris du tout, & autres fort ſoulagez.

Au deſreglement des mois des femmes

Elles ſont pareillemẽt proffitables aux flux deſordonnez des femmes, comme il appert par l'experience de pluſieurs Dames qui en ont beu, & en ont eſté entierement guaries, & de là en auant bien reglees en leurs purgations, d'autant que ces eaux euacuent tant par les ſelles que par les vrines la cacochymie du corps, d'où prouiennent les fleurs blanches, ou iaunatres, & adouciſſent l'acrimonie qui procede de la corruption des humeurs, & corroborent les vlceres.

Aux palles couleurs.

Elles conuiennent pour meſmes cauſes aux palles couleurs, langueurs, deſgouſtemens & appetis eſtrãges des filles, & à celles qui ſont ſubiectes à la ſuffocation de matrice. I'ay penſé vne religieuſe, de nature ſanguine, extrememẽt vexee à l'âge de trente ans, d'vne ſuffocatiõ de matrice & de pluſieurs griefs ſymptomes dependans de là, qui a receu beaucoup de ſoulagement d'auoir eſté, par mon aduis, boire des eaux de Spa, ſur le lieu.

A la ſuffocation de matrice.

Dauantage on les a recogneu donner alle-

gement aux parties animales & vitales quand elles endurent quelque mal par le consentement des parties naturelles. Car elles sont bonnes aux migraines, vertiges, epilepsies, catarrhes, palpitatiõs de cœur, difficultez de respirer qui suruiennent par la sympathie de l'estomac, du foye, de la rate, ou d'autres parties d'embas.

Aux affections des parties animales & vitales par la sympathie des naturelles.

Qui plus est, elles sont propres aux erysipeles, galles, dartres, demãgeaisons, voire à la lepre qui n'est pas encore confirmee, pource qu'elles raftaichissent le foye & le sang trop eschauffez, & purgent les humeurs adustes du corps.

Aux affections exterieures.

De sorte que la vertu miraculeuse reluit de tous costez, par le restablissemét de la temperature, & de la cõfurmatiõ des parties naturelles, en desbouchãt leurs cõduits tãt pour la distribution du nourrissement que pour l'expulsion des excremés. Et ne se faut point esmerueiller si elle sont proffitables à tout le corps en passant seulement par le ventre inferieur, attẽdu que de luy & par luy viẽt toute la nourriture, & que c'est luy qui vuide toutes les superfluitez du corps. Tellement qu'il n'y a mẽbre qui se puisse passer de luy, & qui ne ressente proffit de sa bonne disposition, & qui ne compatisse à son indisposition.

A toutes les parties du corps.

Au demeurant ce que ie prise le plus en ces eaux, c'est que (tãt pour le peu de seiour qu'elles fõt au corps, que pour estre cõiointes auec esprits chauds, vitreoleux & sulphurez, & cuites en la mine) elles n'offensent aucunemẽt la chaleur naturelle: au cõtraire elles la cõfortẽt.

Excellence des eaux acides.

Quelle diffeRēce il y a entre les eaux de Pougues, & celle de Spa.

Les eaux de Pougues & de Spa ne sont guere differentes l'vne de l'autre. Car elles ont mesme goust, guarissent mesmes maux, & produisent mesmes effects; horsmis que celle de Pougues est quelque peu plus pesante & laxatiue, & celle de Spa plus legere, & diuretique. En vertu dequoy celle-là est plus efficacieuse aux maladies où l'euacuatiō est plus necessaire par bas que par les vrines; & celle-cy plus singuliere aux maladies où l'euacuation est plus requise par les vrines que par le vētre.

Quelle eau o[illegible] t choisir.

Entre les fontaines de Pougues, ie trouue l'eau de S. Marceau meilleure & plus efficacieuse que celle de S. Leger. Comme elle est plus piquante au goust, aussi ne faut-il pas doubter, qu'elle ne contienne plus de la mine de vitreol & de nitre. Celle de S. Leger sēble plus sulphuree. Ie cōseille de boire ordinairement de celle de S. Marceau. Entre les fontaines de Spa, ceux qui sont sur le lieu doiuent plustost boire de l'eau de Sauenir que du Pohō, pour ce qu'elle est plus tenuë & plus efficacieuse. Neātmoins quād on la veut trāsporter loing, il faut prēdre de celle du Pohō, pour ce qu'elle ne s'euapore point si tost, & retient plus longuement sa force & vertu. L'an 1598. traictant à Rocroy Madame de Geffroiuille, Gouuernāte de la ville, extrememēt tourmētee de la Nephiritique, i'ēuoyay querir à Spa, qui est distant de là de deux iournees, quatre dozaines de bouteilles d'eau du Pohon, pour luy faire boire, & vne douzeine de Sauenir, pour esprouuer sa vertu. Mais ie trouuay celles du Pohon toutes pleines d'eau forte & pi-

quantité, & l'eau de Sauenir n'auoit plus de force, ny autre goust que l'eau commune, & diminuee d'vn verre en chaque bouteille, iaçoit qu'elles eussent esté toutes emplies aux fontaines, & aussi bien bouchees l'vne que l'autre.

De la quantité d'eau, qu'il faut boire.
CHAP. II.

Les eaux acides se boiuent en plus grande quantité à Spa, qu'à Pougues. On en prend ordinairement à Spa quatre vingts ou cét onces. Aucuns en ont beu iusques à trois cens onces, qui sont vingt & cinq liures. Anciennement on n'en prenoit que quinze ou vingt onces à Pougues. Maintenant on en boit communément cinquante ou soixante onces, i'en ay pris moy-mesme quatre vingts onces. Mõsieur de Parcourt Gouuerneur de Dijõ en prenoit en ma presence huict vingts onces. Quelques vns ont esté si hardis que d'ẽ prendre deux cens onces, & s'en sont bien trouuez. Et sans doubte tant plus on en boit, tant plus on en ressent de proffit, moyennant qu'on les rende bien, & qu'on n'en reçoiue point de nuisance au corps. Mais il s'y faut comporter auec discretion, ayant esgard à l'âge, à la taille grande ou petite, à la complexion forte ou delicate, & à la portee de l'estomach.

Combien il faut boire d'eau.

Ie suis d'aduis auec Monsieur Pidoux que ceux qui ne les rendent pas bien par l'vrine, apres auoir vsé de tous les remedes possibles,

n'en boiuent point dauantage de vingt onces, iaçoit qu'ils n'en puissent esperer le proffit, qu'a de coustume de faire la grande quantité, quand elle passe librement par le foye, & s'en va promptement par les roignons aux voyes de l'vrine.

Combiē de iours on en doit boire. Les bonnes gens du temps passé n'en beuuoient à Pougues que neuf iours seulement qu'ils appelloiēt neufuaine. Mais auiourd'hui on y demeure dix, quinze ou vingt iours, aucuns vn mois, ou six semaines, cōme à Spa. Quelques vns apres en auoir vsé quinze iours durant, font intermission d'vn mois, puis en prennent encore autant. Il y en a plusieurs qui y retournent l'annee suyuante. Ceux qui s'en sont bien trouuez, continuent plusieurs annees à en aller boire. Ce que i'approuue fort, d'autant que pour estre guery de quelque maladie facheuse & inueteree, il en faut boire long temps, & par diuers interualles. Autrement leur qualité & vertu minerale, ne peut estre imprimee au corps.

Quād on n'en vse que pour la precautiō, ou pour la guerison de quelque legere maladie, dix ou douze iours suffisent à restablir la tēperature des parties naturelles, & desboucher, vuider & nettoyer leurs conduits.

Combien de fois le iour on en doit prendre. A Spa on en prend coustumierement deux fois le iour. Mais l'apres-disnee sur les trois heures, on en boit la moitié moins que le matin. Les personnes robustes en peuuent faire de mesme à Pougues. Car la coction de la viande à ceste heure-là est faite en l'estomach. Aussi ne faisōs nous point de difficulté

d'ordonner des apozemes & autres remedes aperitifs & diretics sur les deux ou trois heures apres midy, comme au matin.

De la maniere d'Vser des eaux Medicinales.

CHAP. III.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'vsage des eaux acides, afin qu'elles n'offensent point le corps. On se doit contenter au commencement de la moitié de ce qu'on a enuie d'en boire, & augmenter tous les iours de dix onces, iusques à ce qu'on soit venu à la quantité que l'estomac peut porter: puis la continuer tant qu'on trouuera bon. Et quand on la voudra laisser, diminuer de dix onces chaque iour, comme on a commencé. Et ne les faut point boire si à coup, que l'estomac en soit chargé, ny aussi mettre d'auantage de demie heure à tout prendre. Et est besoin apres en auoir beu vn verre ou deux, de manger vn petit de canelas, ou d'anis confit, tant pour boire les autres verres plus à l'aise en eschauffant la bouche, que pour consumer les vents, puis de faire vne petite pourmenade: Etacheuer de boire de ceste façon, en faisant vne pause à chaquefois. Il ne faut ny disner ny souper de trois ou quatre heures apres, iusques à ce que toute l'eau soit sortie, ou la plus grande part, & que l'vrine commence à venir teinte, qui auparauant estoit claire. Et estre soigneux de remarquer, si l'eau qu'on

Comment il faut boire les eaux acides.

rend le iour & la nuict par les vrines ou le ventre, peut égaler la quátité du boire & des choses liquides qu'on a pris au matin, & aux repas.

Où il les faut boire. Il ne faut point doubter que les eaux acides n'ayent plus de force & de vertu estans beuës à la fontaine que transportees loing, attendu que leur plus subtile partie s'exhale incontinent, de sorte qu'elles ne sont pas si aperitiues, ny si legeres. Vray est qu'elles en sont moins vaporeuses, & plus refrigeratiues. Il n'y a point de danger à Pougues, ny à Spa, quand on n'a point la commodité d'aller à la fontaine de la faire porter iusques en la chābre, moyennant que la bouteille soit bien estoupee. La plus part la font maintenant apporter de Pougues à Neuers, pour la boire là à leur commodité. I'en ay beu à la fontaine, & à Neuers, & l'ay trouué auoir mesme goust, & mesme force. Monsieur de la Riuiere premier Medecin du Roy en fit porter l'an 1600. de Pougues à Lyon pour boire sa Majesté. On transporte ordinairement celle de Spa, plus de cinquāte lieuës loing. Mais ceux qui sont esloignez des fontaines doiuent boire les eaux, si tost qu'elles sont arriuees chez eux, & auoir gens par chemin pour en rapporter d'autres, à mesure que les premieres sont beuës, & bien recommander aux porteurs de boucher les bouteilles, comme il appartient.

Comment il se faut gouuerner durant l'vsage de ces eaux. Quand on voudra prēdre l'air, il faut choisir le temps propre, qui ne soit ny trop chaud, ny trop froid, ains temperé, & libre de grād

vent, pluye, broüillard, & en se pourmenant dehors garder que l'ardeur du Soleil ne donne sur la teste, & n'attire l'eau au cerueau.

Il se faut contenter de deux repas, du disner & souper. Le disner soit trois ou quatre heures apres auoir acheué de boire, qui pourra estre enuiron les neuf ou dix heures ; & le souper à sept heures du soir, si on a beu apres midy : sinon, à cinq ou six heures. Et bien que ces eaux excitent l'appetit, si ne faut-il pas pourtant manger son saoul, de peur d'engendrer des cruditez, qui leur donneroient obstacle au passage. Les viãdes soient de bon suc & nourrissement, & faciles à digerer, cõme veau, mouton, cheureau, chapons, poullets, pigeonneaux, perdreaux, cailles, œufs frais. Le pain blanc bien cuict & leué. Le boüilly est plus propre à disner, & le rosty à souper. Il faut fuir la varieté des viandes, les saulces, saleures, espiceries, fricassees, patisseries, tartes, & autres éguillons de gueule. Les viandes de suc gros & visqueux, de dure digestion & de mauuais nourrissement, qui pourroient boucher les conduits, ne valent rien, comme porc, bœuf, venaison, pieds, ventre & teste de beste, poissons, laictage, fourmage, herbage, salades, poids, feues & fruicts cruds ou cuicts, hors mis les raisins de Damas, amandes, & autres secs, & quelque poire cuicte pour issue. Le biscuit & le masse pain sont conuenables au desert. Le boire soit d'vn vin delicat, blãc au matin si on veut, & clairet au soir, moins trempé d'eau que de coustume, pris sobrement selon la soif, sans

autour de l'air.

Aux repas.

que la friandise & bonté du vin conuie à boire dauantage. Car on est peu alteré en beuuant ces eaux. A Spa la plus part mettent de pareille eau qu'ils ont beu le matin, ou du pohon dans le vin, qui le fait trouuer meilleur, & plus piquant. Mais ie suis d'aduis auec Monsieur Pidoux, de ne point mesler le medicament auec le nourrissement, de peur que la tenuité & proprieté de ceste eau ne conduise les viandes indigestes au foye & conduits de l'vrine, & face obstruction: quoy que d'aucuns proposent ne s'en trouuer mal, & qu'on boit bien du vin blanc, qui peut auoir vne tenuité aussi grande que ceste eau.

Au dormir.

Il se faut mettre au lit à neuf heures du soir, & tascher d'auoir bon repos, afin d'estre plus gaillard le lendemain au matin pour prendre l'eau. C'est vne des cõmoditez qu'elle apporte, que de faire dormir, pour ce qu'elle est fort vaporeuse, & qu'elle tempere la bile, & r'affraischit tout le corps. Mais il se faut bien donner de garde de dormir de iour, ny au matin, ny l'apresdinee, quelque enuie qu'on en aye, d'autant que cela causeroit defluxion, mal & pesanteur de teste & de tout le corps, & feroit que l'eau n'en passeroit pas si bien.

Au mouuement & au repos.

Il est necessaire de prendre vn petit d'exercice auparauant que boire, en beuuant, & apres auoir beu, pour resueiller la chaleur naturelle. Il se faudra donc pourmener doucement sans s'eschaufer ny se lasser, ou aller sur vn cheual de pas, ou d'amble, ou mulet, le matin & sur le vespre auant prendre l'eau, en la prenant, & apres l'auoir pris. Le reste du

iour on se doit tenir assis à deuiser, ou faire quelque chose qui ne donne point de peine ny au corps, ny à l'esprit. Il ne faut lire, n'escrire tout le matin, ny aussi tost apres disner. Les femmes ne doiuent coudre, ne trauailler à ouurages quelconques, où il faille auoir le corps courbé, & la teste baissee.

Il n'est pas bon de ioüer long-temps aux eschets, ny aux cartes, ny aux dez, pource que cela estourdit la teste. Le ieu de paulme & tout autre exercice violent est defendu.

Il faut passer ioyeusement le temps, sans s'ennuyer, fascher ny courroucer, & sans iouer gros ieu, pour ce qu'il passionne l'esprit, pour la crainte qu'ō a de perdre, & l'enuie de gaigner. Toute estude, trauail d'esprit & longue meditation sont pareillement nuisibles. *Aux passiōs de l'esprit.*

Il est expedient d'auoir ordinairement le vētre lasche. Aussi les eaux de Pougues ont-elles coustume de le lascher. S'il arriuoit à quelqu'vn d'estre cōstipé deux iours suiuās, il faudroit prēdre vn clystere, pour tenir tousiours les conduits plus libres. Si d'auēture les mois suruiennent aux femmes pendant le temps qu'elles boiuēt de ces eaux, il faut faire intermission d'ē boire, iusques à ce que leurs purgations soient cessees. Les hōmes & les femmes doiuēt coucher à part, non seulemēt durant l'vsage de ces eaux, mais encore vn mois apres pour le moins. Car ils ont besoin de cōseruer leurs forces, esprits & chaleur naturelle, pour la confirmation de leur santé. *En la vuidāge des excremens.*

Du temps propre pour l'Vſage des eaux acides.

Chap. IV.

Quelle eſt la meilleure ſaiſon pour les eaux acides.

ENTRE les quatre ſaiſons de l'annee, l'Eſté eſt ſingulierement propre pour boire les eaux acides. Car tant s'en faut que ceſte grande quãtité d'eau froide qu'on boit alors, ſoit difficile à ſupporter au corps, qu'au contraire elle l'exempte des incommoditez qu'il ſouffre durant les grandes chaleurs, comme deſgouſtement, alteration, veilles, & eſtouffemens. De ſorte qu'aux iours Caniculaires quand tous les autres medicamens euacuatifs ſont nuiſibles, pource qu'ils affoibliſſent le corps par la reſolutiõ qu'ils font de la chaleur naturelle, les eaux de Pougues, de Spa, & autres de pareil gouſt, ſont merueilleuſement proffitables, d'autãt qu'en temperãt le corps, elles rendẽt la chaleur naturelle plus forte & vigoureuſe, la faiſant par leur froideur reſſerrer & reünir. De là vient qu'on en a meilleur appetit. En cas de neceſſité on en peut prendre au Printemps & en Automne, voire en Hyuer, principalement quand le temps eſt ſec. Il les faut boire l'Hyuer en la chambre, & ſe chauffer vn peu apres les auoir pris, & eſtre ſoigneux de les vuider entierement, craignant les conuulſions des cuiſſes & iambes, les gouttes crampes, & autres dangereux accidens.

En quel temps.

Elles ſont bien meilleures quand le temps

est sec, que lors qu'il est pluuieux. Car les eaux des pluyes & torrens se meslans auec les sources des fontaines par les creuasses de la terre ostent vne grande partie de leur vertu, & les rendent pesantes à l'estomac, & aux hypochondres, de sorte qu'elles ne passent pas si promptement, ny entierement par les veines, comme en temps sec, quand elles sont pures. Parquoy durant les pluyes il en faut intermettre l'vsage, & attendre deux ou trois iours, qu'elles ayent repris leur premiere force. Il fait meilleur boire.

Il est bon de boire les eaux acides au matin, quand l'estomac a paracheué la digestion de la viande du souper du iour precedent enuiron vne heure ou deux apres Soleil leué. Car Apollon fauorise aux actions des medicamens. On en peut encore boire sur les trois heures apres midy, quand la coction de la viande du disner est faite. Et à quelle heure.

Combien que i'aye familierement declaré le Gouuernement requis en l'vsage des eaux de Pougues & de Spa, pour la precaution, & guerison des maladies rebelles ; si est-ce que ie conseille aux gens de moyen qui s'y voudrõt acheminer ; de se faire cõduire par quelque Medecin biẽ versé en la cognoissance de ces fontaines, pour les assister à toutes heures, en allant, seiournant & retournant, & leur ordonner clysteres, apozemes, medecines, & autres remedes cõuenables pour les biẽs preparer & purger sur le lieu, auparauant que prendre les eaux, & les repurger quand ils auront acheué de boire, & les soulager des ac- Aduis aux malades voudront aller à Pougues, ou à Spa.

cidens qui leur peuuent suruenir en beuuant, comme vomissement, mal d'estomach, colique, enfleure, pesanteur de teste, endormissement, gouttes-crampes, conuulsions, catarrhe, fiéure, & plusieurs autres. Et quand les maladies n'auront point les commoditez de mener vn Medecin expres auec eux, du moins qu'ils prennent aduis de ceux qui frequentẽt ordinairement sur les lieux, de ce qu'ils aurõt à faire. Car ils sont le plus souuent detenus de lõgues & fascheuses maladies, & ont le corps si mal disposé qu'il engendre force mauuaises humeurs, lesquelles il faut preallablemẽt euacuer, & deliurer les obstructions le mieux qu'il sera possible, afin que les cõduits estãs libres l'eau passe plus aysément, & ne se retienne aux hypochondres, ou s'espande par tout le corps par les veines, ou monte au cerueau. Et ayant acheué le temps qu'on a deliberé de boire, craignant qu'il soit demeuré quelque reste d'eau, & de sa rubrique ou albique és premieres voyes, il est expedient de prendre encore medecine. Et quãd il leur arriue quelque dangereux symptome durant l'vsage de ces eaux, il est besoin d'y pouruoir promptement par remedes propres. Au surplus i'aduise tous ceux qui ont leur santé en recõmandation, qu'apres auoir vsé de ces eaux, ils obseruent soigneusement la maniere de viure que ie leur ay ordonné en mon Gouuernement de santé; & qu'ils rendent graces à Dieu qui a creé les medicamẽs, & estably les Medecins pour les secourir en leur necessité.

Quelle vertu & proprieté ont les bains chauds.

CHAP. V.

Les bains chauds de Bourbō Lanci, Bourbon Archambaut, Bourbonne en Bassigny, Plombieres en Lorraine, & Aix en Allemaigne, outre l'eau elementaire actuellement eschauffee du feu souterrain, sont participans de soulphre, sel nitre & alum. En vertu dequoy ils eschauffent, & dessechent, nettoyent, digerent, resoluent, attirent, consument les humeurs superfluës, resueillent & fortifient la chaleur naturelle, reserrēt & corroborent les membres debiles.

La composition des bains chauds.

Leur faculté.

Partant sont singulierement propres à la paralysie, au spasme, à la sciatique & goutte froide. Ils sont proffitables à l'hydropisie causee du foye excessiuement refroidy, & non de la suffocation de sa chaleur naturelle par vn tas d'humeurs superflueës. Ils sont bons à la colique venteuse, à la douleur de reins qui procede de cruditez, & à la difficulté d'vrine qui vient d'obstruction des cōduits vrinaux. Ils sont fort recommandés pour les affectiōs de la matrice, ils la confortent, & disposent à conceuoir. Ils sont vtiles aux pituiteux, qui sont trop gras & humides, & aux refroidis & maleficiez, aux icterics, grateleux, roigneux, galleux, vlcereux, hernieux, foullez, & estropiats.

A quelles maladies ils sont propres.

L'vtilité de la douche. La douche de l'eau de ces bains dextremēt faicte sur la teste. & sur l'estomac & autres parties du corps est tres-profitable.

Sur la teste. La douche sur la teste est propre au cerueau, nerfs & iointures, pour les intemperies froides & humides, pour les vertiges, epilepsies, catarrhes, surditez bourdonnemens d'oreilles, tremblemens de membres, migraines, & douleurs de teste inueterees.

Sur l'estomac. La douche est bonne sur vn estomac froid, humide, debile, qui vomit souuent, qui ne digere pas bien, & qui est subiect à douleur causee de ventositez. Elle se peut aussi donner sur la hanche, & autre partie, qui a besoin d'estre eschauffee & confortee. Les clysteres de l'eau de ces bains sont bons aux douleurs de ventre.

De la fange. A Bourbonne il y a de la bourbe en quantité, qui est merueilleusement bonne appliquee en forme de cataplasme sur les iointures & parties debiles, pour les fortifier. C'est pourquoy le bourg est nommé Bourbonne. Aux autres bains où il n'y a point de fange, faudra malaxer de la terre où passe l'eau, auec l'eau mesme, en façon de cataplasme.

Quels bains il faut choisir. Bien que les bains desquels nous traictons, pour participer tous de mesmes mineraux, ayent mesmes proprietez: si est-ce que ceux de Bourbon Archambaut, de Bourbonne, & d'Aix, sont plus chauds, plus sulphurez, nitreux & alumineux, que ceux de Bourbon Láci. Ceux de Plombieres sont les plus temperez de tous. Et cōme les bains plus chauds & violens, ont plus de puissance, ainsi les

autres sont-ils plus seurs, où la chaleur, & sechetesse est suspecte.

Combien on se doit baigner.

CHAP. VI.

ON se baigne ordinairement deux heures à Plombieres. On ne se baigne pas tant à Bourbon Lanci, & encore moins à Bourbon Archambaut, Bourbonne & Aix, où l'eau est plus chaude, & plus minerale. Combien de temps il faut demeurer au bain.

On continue les bains huict iours, quinze iours, trois sepmaines, vn mois, selon que la maladie est legere ou grāde, & que les forces du malade les peuuēt plus ou moins supporter. On donne la douche sur la teste vingt ou vingt-cinq iours, quād l'eau n'est guere chaude: mais quand elle est fort chaude, douze ou quinze iours sont bastans. Il suffit de la bailler huict ou dix iours sur l'estomac, ayant esgard au foye & à la rate qui luy sōt cōtigus, & que n'estant point couuert d'os cōme le cerueau, il est plus promptemēt eschauffé. Cōbien qu'ō definisse mieux le terme de la douche par le succez. Car quand on sent la chaleur assez accreuë, & la froideur ostée, il est tēps de cesser, de peur d'eschauffer trop, en passant outre. Combien de iours on se doit baigner & receuoir la douche.

On a de coustume de se baigner & de dōner la douche deux fois le iour, quand les forces du malade le permettent, & que la maladie le requiert. Ceux qui serōt debiles, ne se baigneront, & ne prendront la douche qu'vne fois par iour, mais cōtinueront plus long-temps. Combien de fois le iour.

Comment il se faut gouuerner aux bains.
CHAP. VII.

Comment il se faut baigner.

IL se faut accoustumer petit à petit à l'vsage des bains. Il suffit le premier iour de se baigner vne demie heure à la fois, & le lendemain vne heure. Le malade y demeure dauãtage de là en auant, si ses forces sont bastantes pour supporter la chaleur du bain. Quand il sera sur les termes de le quitter, il y arrestera moins, comme au commencement.

Et receuoir la douche.

Il en faut faire de mesme en l'vsage des douches. On commencera par les plus debiles, puis on viendra aux plus vehemẽtes. Les premiers iours qu'elle soit basse, estroite, brefue & moins chaude: en apres plus haute, plus large, de plus longue duree, & plus chaude, augmentãt peu à peu, selon que l'âge, le sexe, & la constitution le permettront. La maniere de la receuoir est diuerse, pour la commodité du patiẽt, & la situation des parties malades. Les vns sont assis: les autres couchez, d'autres à genoux.

Ce qu'il faut faire deuant le bain.

Auparauant qu'entrer au bain, il est bon de prendre d'vne opiate cordiale. Car aux grandes & longues maladies outre la foiblesse, y a ordinairemẽt quelque maligne & pernicieuse qualité cõiointe, qui ressent ie ne sçay quoy de veneneux, à l'occasiõ dequoy les remedes alexiracs sont tres-vtiles. Et cõme la vertu de l'eau du bain fait par sueurs euidentes expulsion de la maladie: ainsi interieurement & par façon secrete les cardiacs domtẽt les impres-

sions d'icelle, faisant mourir toutes ses profondes racines, luy retranchant toutes les occasions du retour à l'aduenir.

Dedans le bain.

On a accoustumé dedans le bain de boire deux ou trois verres par interualles de la mesme eau, prise à sa source, pour prouoquer la sueur d'auātage. Ce que i'approuue quād on a le foie tēperé, mais quād on l'a trop chaud, nō.

Apres le bain.

Au partir du bain il se faut mettre tout nud au lit, & endurer patiēmēt la sueur. Ceux qui sont fort alterez & qui ont le foye fort chaud, ie leur conseille de boire, si tost qu'ils sont dās le lit, vn verre de julep Alexandrin, ou autant d'eau du bain raffraichie, auec vne once de syrop de limōs, ou de grenades meslé parmy. Monseigneur du Bec Archeuesque de Reims par mon ordōnance en vsoit ainsi à Plombieres l'an 1598. au mois de Septembre. Et s'en trouuoit merueilleusemēt bien. Car tant s'en faut que ce breuuage raffraichissant empesche la sueur, qu'au contraire il la prouoque, & si tempere le foye & les reins extrememēt eschauffez par l'vsage du bain. Quād on a suffisamment sué, il se faut faire bien essuyer par tout le corps, auec des linges secs, moyennement chauds, cōmençant à la teste, descendant apres à la poictrine & aux autres parties d'ēbas. Puis est expediét de faire embrochation sur la region du foye & des lombes, auec l'onguēt refrigerāt de Galien, ou le cerat santalin, pour corriger la chaleur estrāge du foye & des reins empreinte par le bain, & pour fortifier ces parties affoiblies par les sueurs. Cela fait, il se faut leuer & habiller.

Apres la douche.

Apres chaque douche,il est besoin de se faire bien essuyer & secher la teste, & de mettre sur la partie rasee vn morceau de drap d'escarlate & vne coiffe de toille par dessus,pour cõseruer plus lõguemẽt la chaleur qui y est imprimee. Mesme ayant acheué tout le tẽps des douches faudra tenir la teste couuerte de mesme façon par l'espace de quarãte iours, pour resister aux iniures de l'air : Et porter ordinairemẽt sur la regiõ de l'estomach vn escusson.

Comment il se faut comporter pendant l'vsage des bains, Au tour de l'air.

Pendãt l'vsage des bains,il faut obseruer vn mesme regime de viure que ceux qui vsent de la decoction de gajac, sarze pareille, bois d'eschine, ou autre sudorifique.

Il est bon de se tenir ordinairement clos & couuert dans sa chãbre, sans s'exposer beaucoup à l'air, principalement quand il est tant soit peu froid, à cause que les pores du cuir sont alors plus ouuerts.

Au manger & au boire.

Au dormir, Au mouuement & repos.

Aux passiõs de l'ame

En l'euacuation des excremens.

Il faut viure sobremẽt,se contentãt de deux repas le iour, n'vser que de bonnes viandes & aysees à digerer, boire moderément, & bien tremper son vin, dormir mediocrement intermettre les exercices du corps,& demeurer en repos,auoir l'esprit trãquille,gay&ioyeux, se retirer du seruice de Venus, & faire iournellemẽt excretion des superfluitez, & quãd nature manque en son deuoir, procurer par artifice le benefice de ventre.

Quand il fait bon vser des bains.

CHAP. VIII.

Quel temps on doit choisir

POVR vser discretemẽt des bains, on doit choisir le temps tẽperé. Car le trop froid

eſt contraire à leur action, & le trop chaud, diſſipe les forces.

pour ſe baigner.

C'eſt pourquoy le Printẽps eſt la plus commode ſaiſon de l'annee pour ſe baigner, & l'Automne apres. Les bains chauds ne ſont point bons en eſté ; pource que les forces ne ſont point baſtantes alors pour ſupporter l'euacuation qu'ils font par les ſueurs, ny l'Hyuer auſſi, d'autant qu'il reſſerre les pores du cuir, & qu'il repouſſe au profõd du corps les humeurs ſuperfluës. Mais il vaut mieux y aller au Printẽps vn peu plus tard que trop toſt, s'aduãçant d'autant plus vers l'Eſté ſuiuãt, cõme plus on s'eſlongne de l'Hyuer paſſé, afin que ſi au partir du bain il y auoit ſous le cuir quelques reliquats d'humeurs bilieuſes, ſereuſes ou aqueuſes, rẽcontrãt vn air quaſi ſẽblable à l'eau, y ſoiẽt par ſueurs, moitteurs ou vapeurs tirez hors du corps, dans lequel s'ils croupiſſoiẽt feroiẽt ou galles, ou demangeaiſons, ou oppilation au cuir, puis putrefactiõ, puis inflammation, puis fiéure. Par ainſi il fait bõ s'accõmoder de la primeuere biẽ tẽperee & voiſine de l'Eſté, non ſeulemẽt pour l'vſage des bains, mais auſſi pour l'adminiſtration des douches. Au cõtraire il eſt meilleur d'aller aux bains en Autõne vn peu pluſtoſt que trop tard, à cauſe qu'il eſt de bien presſuyui de l'Hyuer, lequel par ſa froidure repouſſeroit du dehors au dedans du corps ce que le bain auroit n'agueres tiré du dedans au dehors tant par ſueurs que vaporeuſes fumees, & tranſpirations imperceptibles. Tellement qu'Auril, May & Septẽbre ſont les plus pro-

Quelle eſt la meilleure ſaiſon pour ſe baigner & prẽdre la douche.

pres mois de toure l'annee, tant pour se baigner que pour prendre de la douche.

A quelle heure il se faut baigner & prêdre la douche.

L'heure cõmode est celle du matin, la premiere apres Soleil leué, & du vespre la seconde auant Soleil couché. Car il ne faut pas entter au bain, ny receuoir la douche, deuãt que la coction de la viãde soit faicte, de peur d'attirer par leur chaleur l'alimẽt encore crud de l'estomac dans les veines.

Aduis aux malades qui vont aux bains.

Ores veux-ie aduertir tous ceux qui se veulent accõmoder des bains naturels auec heureux succez, qu'il est necessaire quand ils y serõt arriué, de deuẽmẽt preparer le corps & les humeurs, puis les vuider par saignee & purgation, s'il y a plethore & cacochymie. Car si le corps n'est biẽ preparé, il luy atriue cõme aux vaisseaux percés trop bas, qui ne peuuent desgorger le vin, s'oposant la lye au trou. Autãt en est il quãd quelque pepin ou autre matiere s'y presente, cõme és cõduits vrinaires, s'il s'y rencõtre quelque humeur glaireuse, sable, pierre, où l'vrine est retenue, iusques à ce qu'õ l'ait fait vuider. Ainsi en aduiẽt il par tout le corps, auquel y a obstructiõs. Et pour ce faut destouper les voyes & chemins, & ouurir les cõduits par lesquels les humeurs doiuẽt prẽdre leurs cours, & la nourriture sa brisee. Et en ce gist la raison sur laquelle est fõdee ceste anciẽne & de tout tẽps vsitee façon de preparer le corps & les humeurs d'iceluy, auãt que les en tiret hors, soit par haut, soit par bas, soit par vrines & sueurs. Par ce mesme chemin passẽt les Chirurgiẽs bien appris en la curatiõ des tumeurs cõtre nature, vsant auãt que vui-

der l'humeur y cõtenuë de preparatifs, cõme sont les remollitifs, suppuratifs & digestifs, apres lesquels s'ensuiuẽt les detersifs & mõdificatifs. Ainsi fait Nature de laquelle nous ne sommes que disciples, spectateurs & imitateurs, quãd par ses mouuemẽts critics elle termine ses maladies, preparãt les humeurs, puis les euacuant. Et ainsi auant que faire *Mourir* le mal, Nature le fait *Meurir*. Et qui autremẽt fait mal fait. Or de coucher par escrit les formulaires des preparatifs & purgatifs propres soiẽt clysteres, apozemes, juleps, syrops, soiẽt potiõs laxatiues, boles, pilules, tablettes, ou opiates, ie ne puis. Car autãt qu'il y a de personnes malades, d'especes de maladie, & de causes diuerses, autãt y a-il de diuersité de cõsideratiõs, respects, indications & intentiõs, pour deuëment ordonner les remedes. Et cõme la guerre se fait a l'œil, ainsi la Medecine. C'est pourquoy ie conseille à tous ceux qui voudront entreprendre le voyage des bains, d'y mener quant-&-quant vn Medecin bien expert en l'vsage d'iceux, pour leur ordonner sur le lieu les remedes qu'il iugera conuenables, apres auoir prudemment remarqué toutes les circonstances. Ioint qu'il leur peut arriuer vne infinité d'accidens dangereux, pendant qu'ils se baignent, où la presence d'vn Medecin qui a frequenté les bains, est plus que necessaire, pour les promptement secourir. D'auantage quãd il est question d'administrer la douche, soit sur la teste, soit sur l'estomac, la conduite d'vn Medecin bien entendu en cela y est requise, pour bien remarquer l'endroit, où il la

faut donner, & iuger combien il la faut continuer.

Au surplus ie conseille à ceux qui se sont acheminés aux bains de Bourbon Lanci, & Bourbon Archambaut, apres y auoir demeuré autant qu'il estoit besoin, de s'en aller au partir de là droit à Pougues boire cinq ou six iours des eaux acides, pour leur raffraichir le foye & les reins, eschauffez outre mesure par le long vsage des bains. Et ceux qui iront à Aix en Allemagne, ie les aduise au retour d'en aller faire autant à Spa. Mais ceux qui auront esté à Plombieres ou à Bourbonne, d'autant qu'ils n'ont point de fontaines acides proches de là, doiuent vser long-temps de juleps raffraichissans, à ceste intention De là en auãt qu'ils gardent tous soigneusemẽt les ordonnances qu'ils trouueront en mon Gouuernement de la vie humaine. En ce faisant ie les asseure du recouurement de leur santé, à laquelle ils aspirent, moyennant la grace de DIEV, à qui seul soit tout honneur & gloire, de siecles en siecles.

FIN.

IN SALVBERRIMVM VITÆ humanæ gubernaculum, à Domino FRAMBOESARIO *Consiliario & Medico Regio institutum.*

ODE.

CVR sic laboras anxius; ô liber,
Ne sæua nostros agmina febrium,
Canos, iuuentutémve nostram
Corripiant, fragilémve sexum:
Dum nemo nostrûm, si tibi pareat,
Quicunque terræ munere vescimur,
Non tectam ab omni vindicabit
Tabifica lue Sanitatem:
Humana cur tam corpora sedulò
Munis, & ictus anteuenis graues,
Ne quâ maligni morbi acuto
Nos penetrent, feriántve telo?
Id quippe fors si contigerit: tuus
Author, Machaon siue Epidaurius
Alter, manu ægros nos salubri
Vel rapiet Stige de profundâ.
Vbique sed non esse potest, ais:
Vt sanet omnes: dum celeri pede
Curram per oras Galliarum,
Inque manu inque sinu ferendus.

I. MORELLVS Gymnasiarcha Remorum Paris.

AV SIEVR DE LA FRAMBOISIERE, SVR ſon Anagramme.

GOVVERNEVR *de nos corps, apresqu'en ſa contree,*
Noſtre Roy triomphant à fait reluire Aſtree,
Et que toy quant & quant rauy deſſus les cieux,
As veu cōme immortels là haut viuent les Dieux,
Tu nous viens FAIRE *icy gouſter de* L'AMBROSIE,
Pour rembarrer la mort, & maintenir la vie
En parfaicte ſanté, par ton Gouuernement.
Voila pourquoy tu és auiourd'huy proprement
Nommé LA FRAMBOISIERE, *ayant pris origine*
Ton nom (Augure heureux) d'vne vertu Diuine
Fauory d'Apollon, preſentant de tes mains
La viande des Dieux pour nourir les humains
Tu les obliges tant, qu'ils graueront ta gloire
Dans le cuiure eternel du Temple de Memoire,
Car tu leur as donné de ſi ſalubres loix,
Qu'ils viuront deſormais plus heureux mille fois.
Les François à bon droit tes ſubiects voudrōt eſtre,
Les autres nations te viendront recognoiſtre
Auec leur truchemens, & tout le Monde en fin
Viura deſſous le ioug de ton Regime ſain.
Les ſages te rendront par tout obeyſſance,
Se gouuernans touſiours ſelon ton ordonnance.
Les fols tant ſeulement tes loix meſpriſeront,
Mais toſt de leur meſpris la peine en porteront.

SONNET.

QVAND n'agueres de Mars le foudroyant tonnerre,
D'vn boulet enflammé renuersoit nos rempars,
Ainsi qu'vn Machaon, au milieu des hazars,
Tu estois aux François l'Apollon de la guerre.
Ores depuis qu'Astree est retournee en terre,
Ton esprit ennuyé des alarmes de Mars,
Produict les fruicts meuris au milieu des soudars,
Et parmy la fureur du sanglant cimeterre.
Ce que fit Machaon iadis au camp Gregeois,
Tu l'as fait en nos iours à nos Princes François,
Mais en ce poinct icy tu deuances sa gloire:
C'est qu'apres les combats esgayant tes esprits,
A celebrer Hygee en tes doctes escrits,
Tu t'aquiers vn renom d'eternelle memoire.

M. LESCARBOT Adu. en la Cour.

MADRIGAL.

CEluy qui n'est nay que pour soy,
Ie le fuy, peste d'Epicure,
Autant que i'honore & ay cure
De celuy qui vit pour son Roy.
Que penses-tu quand ie te lis
FRAMBOISIERE, que ie t'extolle,
Que ie loüe & prise l'eschole
Où tu as pesché ces escrits.
Non non, François, ce Medecin,
Est vn soldat qui s'est veu plaire
Portant Apollon dans le sein.
Par tout où son Roy qui seruoit.
Par tout où son Roy qu'il suiuoit,
Combloit d'arme & d'effroy la terre:
Qui des ruines de la guerre,
A basty ce docte dessein.

P. P. Sieur de S. Germain.



TABLE

DES LIVRES COMPRIS EN CE VOLVME.



TABLE DES CHAPITRES DV PREMIER LIVRE.

DV SECOND LIVRE.

DV TROISIESME LIVRE.

DV QVATRIESME LIVRE.

DV CINQVIESME LIVRE.

DV SIXIESME LIVRE.

DV SEPTIESME LIVRE.

DV HVICTIESME LIVRE.

DV NEVFIESME LIVRE.





TABLE
DES PLVS REMARQVABLES MATIERES TRAICTEES dans le Gouuernement de la Framboisiere,

Disposee selon l'ordre de l'Alphabet.

G

H

I

L

M

TABLE

DES MEDECINS, PHILOSOPHES, Aſtrologues, Geographes, Poetes, & autres eſcriuains, Grecs, Latins, Arabes & François, tant anciens que modernes, deſquels l'Autheur s'eſt aidé en ceſt œuure.

APPROBATION DES Docteurs en Medecine de la Faculté de Paris,

NOVS Docteurs, Regens en la Faculté de Medecine à Paris, certifions auoir veu & leu diligemment vn liure intitulé, *Le Gouuernement necessaire à chacun pour viure longuement en santé* : Composé par M. Nicolas Abraham, Sieur DE LA FRAMBOISIERE, Conseiller & Medecin ordinaire du Roy, Docteur Regent, & Doyen de la Faculté de Medecine, en l'Vniuersité de Reims: Lequel liure nous auõs trouué tres-profitable au public, & tres-digne d'estre mis en lumiere, ne contenant rien contre nostre Religion, ny l'Estat de ce Royaume. En tesmoignage dequoy nous auons icy mis nos seings manuels, ce 27. iour de Decembre, l'an 1599.

H. DE MONANTHVEIL.

I. RIOLAN.

EXTRAICT DV PRIVILEGE du Roy.

HENRY par la grace de Dieu Roy de France & de Nauarre, a permis de grace speciale à M. NICOLAS ABRAHAM DE LA FRAMBOISIERE, Sieur dudit lieu, Conseiller & Medecin ordinaire de sa Majesté, de choisir tels Libraires ou Imprimeurs que bon luy semblera, pour faire separément imprimer trois tomes de ses œuures, dont le 1. est intitulé, *La Principauté de l'Homme*, contenant trois liures, où sont d'escris les Arts Liberaux, par le moyẽ desquels on paruient à l'intelligence des plus hautes Sciences: Le 2. *Le Gouuernement necessaire à chacun pour viure longuement en Santé*, nouuellement reduit en neuf liures: Le 3. *Les Loix de Medecine* auec *Celles de Chirurgie*, pour proceder methodiquement à la guarison des maladies internes & externes, pareillement comprises en neuf liures. Et fait defence à tous autres Libraires & Imprimeurs, d'imprimer ou faire imprimer, vendre ny distribuer lesdites œuures en son Royaume, ny ailleurs, par l'espace de six ans, sur peine aux contreuenans de confiscation des exemplaires, & d'amende arbitraire, de tous despens, dommages & interests, comme il est plus amplement declaré és lettres patentes données à Paris, le 18 iour de Mars, 1608.
Et de son Regne le 19.

Par le Roy en son Conseil.

DE VERTON.



Le Sieur DE LA FRAMBOISIERE en vertu du Priuilege du Roy à luy octroyé, a permis à MARC ORRY, & CHARLES CHASTELLAIN, Marchands Libraires Iurez en l'Vniuersité de Paris, de faire separément imprimer les trois tomes de ses Oeuures cy dessus mentionnez, pour six ans : se reseruant la puissance de faire imprimer toutes ses Oeuures en vn corps, quand il voudra.

